道後小
道後中
湯築小

桑原小
桑原中
北久米小

東雲小
東中
拓南中

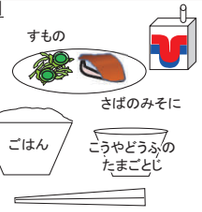
B班

# 令和4年10月 予定献立表

松山市桑原学校給食共同調理場

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|---|---|---|---|---|

**3日**



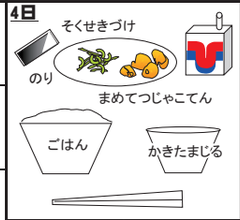

| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>たまご　みそ<br>あげ　わかめ<br>こうやどうふ<br>さば |
| 黄 | こめ<br>さとう<br>じゃがいも<br>こめこ |
| 緑 | しいたけ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>キャベツ |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 648kcal | 26．3g |
| 中 812kcal | 31．9g |

## きのこ

きのこは、木の切り株に生えることから「木の子ども」という意味で「きのこ」といわれるようになりました。うま味成分が多くふくまれているので、料理の味がさらにおいしくなります。

**4日**




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>たまご　だいず<br>ひじき　のり<br>じゃこすりみ |
| 黄 | こめ<br>でんぷん<br>じゃがいも<br>あぶら<br>こむぎこ |
| 緑 | ねぎ<br>たまねぎ<br>ごぼう<br>にんじん<br>えだまめ<br>キャベツ<br>たくあん |

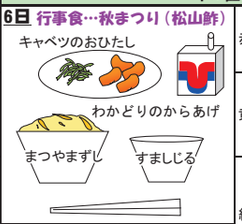
| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 609kcal | 22．2g |
| 中 778kcal | 27．4g |

**5日**

| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>いか　だいず<br>ベーコン　にぼし<br>こんぶ |
| 黄 | パン　ごま<br>スパゲティ<br>あぶら<br>さとう<br>ごまあぶら |
| 緑 | エリンギ　キャベツ<br>しめじ　きゅうり<br>えのきたけ　コーン<br>たまねぎ<br>にんじん<br>パセリ<br>にんにく |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 656kcal | 30．4g |
| 中 828kcal | 37．9g |

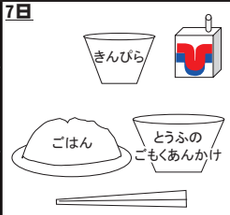
**6日** 行事食…秋まつり（松山酢）




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>たい<br>わかめ<br>とりにく |
| 黄 | こめ<br>さとう<br>でんぷん<br>あぶら |
| 緑 | しいたけ　たまねぎ<br>れんこん　しょうが<br>ごぼう　キャベツ<br>にんじん<br>ねぎ<br>さやいんげん<br>えのきたけ |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 582kcal | 21．7g |
| 中 742kcal | 26．6g |

**7日**




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう　ひらてん<br>とうふ<br>ぶたにく<br>ぎゅうにく |
| 黄 | こめ<br>あぶら<br>さとう<br>でんぷん<br>こんにゃく |
| 緑 | ねぎ　ごぼう<br>しょうが　もやし<br>きりぼしだいこん<br>にんじん<br>たけのこ<br>きくらげ<br>さやいんげん |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 567kcal | 25．3g |
| 中 721kcal | 31．1g |

**11日**

| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>なっとう |
| 黄 | こめ　くるみ<br>さとう<br>こんにゃく<br>じゃがいも<br>あぶら |
| 緑 | にんじん<br>グリンピース<br>たまねぎ<br>こまつな<br>キャベツ |

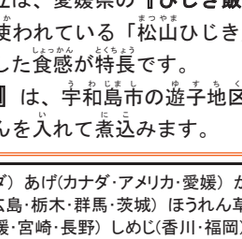
| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 577kcal | 22．9g |
| 中 724kcal | 27．1g |

**12日**

| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>ホキ　だいず<br>とうにゅう<br>ベーコン |
| 黄 | パン<br>じゃがいも<br>でんぷん<br>さとう<br>あぶら |
| 緑 | にんじん<br>パセリ<br>たまねぎ<br>ピーマン<br>コーン<br>えだまめ<br>なし |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 625kcal | 29．2g |
| 中 776kcal | 35．9g |

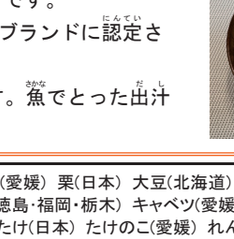
**13日**




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>みそ　あげ<br>わかめ　たい<br>とうふ |
| 黄 | こめ<br>さつまいも<br>さとう<br>ごま |
| 緑 | ねぎ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>キャベツ |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 600kcal | 26．2g |
| 中 752kcal | 32．0g |

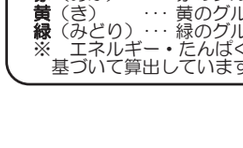
**14日**




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>たまご<br>いか |
| 黄 | パン　あぶら<br>くろざとう<br>さとう<br>じゃがいも<br>こむぎこ |
| 緑 | パセリ　コーン<br>セロリ　キャベツ<br>レタス<br>にんじん<br>たまねぎ<br>しょうが<br>きゅうり |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 584kcal | 28．4g |
| 中 731kcal | 35．2g |

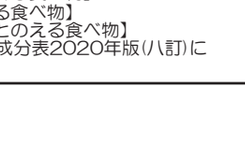
**17日**




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>とりにく<br>ぶたにく |
| 黄 | こめ　じゃがいも<br>ごまあぶら　ぶどうゼリー<br>でんぷん<br>さとう<br>あぶら |
| 緑 | ねぎ　たけのこ<br>にんじん　ピーマン<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>しいたけ<br>しめじ<br>エリンギ |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 640kcal | 20．9g |
| 中791kcal | 25．5g |

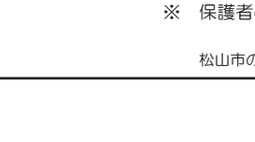
**18日**




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>わかめ |
| 黄 | こめ　さとう<br>もちむぎ　ごま<br>くろざとう<br>あぶら<br>さつまいも |
| 緑 | にんにく<br>しめじ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>かぼちゃ<br>キャベツ<br>こまつな |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 607kcal | 23．6g |
| 中 776kcal | 29．0g |

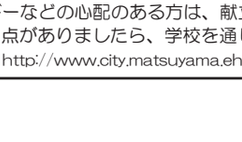
**19日**




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく |
| 黄 | パン　こむぎこ<br>さつまいも　さとう<br>ちゅうかそば<br>あぶら　ごま<br>ごまあぶら |
| 緑 | ねぎ　しょうが<br>きくらげ　たまねぎ<br>たけのこ　にんにく<br>もやし　しいたけ<br>にんじん　こまつな<br>にら　だいこん<br>キャベツ |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 554kcal | 24．9g |
| 中 756kcal | 32．7g |

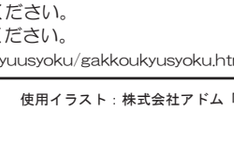
**20日** 味めぐり…愛媛県




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>ひじき　あげ<br>とりにく　えび<br>ひらてん　たまご<br>かまぼこ |
| 黄 | こめ　くり<br>きしめん　あぶら<br>さといも　こむぎこ<br>さつまいも　こめこ<br>さとう　こんにゃく<br>えだまめ　たまねぎ |
| 緑 | しいたけ<br>にんじん<br>ねぎ<br>はくさい<br>ごぼう |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 587kcal | 21．2g |
| 中 745kcal | 26．1g |

**21日**




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>ベーコン　ぶたにく<br>たまご　ヨーグルト<br>だいず |
| 黄 | こめ<br>あぶら |
| 緑 | にんじん<br>セロリ<br>ほうれんそう<br>たまねぎ<br>にんにく<br>トマト |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 604kcal | 26．8g |
| 中 780kcal | 32．5g |

**24日**




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>ひらてん　だいず<br>こんぶ　いわし<br>とりにく |
| 黄 | こめ<br>こんにゃく<br>あぶら<br>さとう<br>でんぷん |
| 緑 | にんじん<br>たけのこ<br>さやいんげん<br>ごぼう<br>ねぎ<br>しそ<br>キャベツ |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 603kcal | 27．6g |
| 中 765kcal | 34．1g |

**25日**




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>こんぶ　ぶたにく<br>あげ<br>とりにく |
| 黄 | こめ　アーモンド<br>あぶら<br>でんぷん<br>さとう<br>さといも |
| 緑 | にんじん　キャベツ<br>しめじ<br>しいたけ<br>えだまめ<br>たまねぎ<br>だいこん<br>こまつな |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 583kcal | 24．2g |
| 中 746kcal | 30．3g |

**26日**




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>とうにゅう　ひじき<br>だいず<br>ぶたにく |
| 黄 | こめこパン<br>あぶら<br>じゃがいも<br>さとう |
| 緑 | パセリ　りんご<br>しめじ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>コーン<br>きゅうり<br>キャベツ |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 620kcal | 29．9g |
| 中 772kcal | 37．2g |

**27日** 旬…さけフライ




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>とりにく　さけ<br>とうふ |
| 黄 | こめ　あぶら<br>くり　パンこ<br>こんにゃく　こめこ<br>さとう<br>こむぎこ |
| 緑 | えだまめ<br>にんじん<br>ねぎ<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 562kcal | 22．9g |
| 中 715kcal | 28．0g |

**28日**




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　いか<br>えび　にぼし<br>うずらたまご |
| 黄 | こめ　さとう<br>もちむぎ　はるさめ<br>でんぷん<br>あぶら<br>ごまあぶら |
| 緑 | しょうが　ねぎ<br>きくらげ　きゅうり<br>しいたけ　コーン<br>キャベツ　にんじん<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>きりぼしだいこん |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 574kcal | 27．3g |
| 中 742kcal | 34．7g |

**31日**




| | |
|---|---|
| 赤 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>まぐろ<br>とりにく |
| 黄 | こめ<br>あぶら<br>ごまあぶら<br>ビーフン<br>はちみつ |
| 緑 | にんじん　ねぎ<br>たまねぎ　キャベツ<br>えだまめ<br>コーン<br>チンゲンサイ<br>たけのこ<br>しいたけ |

| エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|
| 小 634kcal | 27．7g |
| 中 789kcal | 34．7g |

### 旬の魚・野菜・果物




### 味めぐり【愛媛県】

今月の味めぐり献立は、愛媛県の**『ひじき飯』**と**『ほうちょう汁』**です。

**『ひじき飯』**に使われている「松山ひじき」は、松山農林水産物ブランドに認定され、シャキシャキとした食感が特長です。

**『ほうちょう汁』**は、宇和島市の遊子地区に伝わる郷土料理です。魚でとった出汁に包丁で切ったうどんを入れて煮込みます。



**松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地**

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(中南米) いわし(鹿児島) 鮭(北海道) さば(日本) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) かまぼこ・平天(北海道) 里芋(愛媛) 栗(日本) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛)
ひじき(松山) わかめ(東北地方) さつま芋(徳島・熊本・鹿児島・茨城・千葉) 大根(北海道・青森・愛媛・熊本・山口・岩手) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・栃木・群馬・茨城) ほうれん草(長野・岐阜・北海道・愛媛・徳島・福岡・栃木) キャベツ(愛媛・長野・熊本・群馬・茨城)
たまねぎ(北海道) レタス(長野・群馬) にんじん(北海道) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) 梨(大分・福岡・熊本) りんご(青森・長野) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・福岡) しいたけ(日本) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) きくらげ(松山)

※（小）は小学校のみ、（中）は中学校のみ使用する食品を記載しています。
**赤**（あか） ･･･ 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】
**黄**（き） ･･･ 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】
**緑**（みどり）･･･ 緑のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】
※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)に基づいて算出しています。

**味めぐり**…日本の味めぐり献立
**旬** … 旬の食材を生かした献立

※ 週に1回程度みかんジュースが付きます。
※ 食材の都合で献立を変更することがあります。
※ 保護者の皆様へ … 食物アレルギーなどの心配のある方は、献立（材料）の確認をしてください。
また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。

松山市の学校給食のホームページ ･･･ http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html

＜松山市HP＞

使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」