

令和6年10月予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>あじ ながのけん 味めぐり【長野県】</p> <p>野沢菜は、野沢温泉の住職が京都からかぶの種を持ち帰り、育てているうちに突然変異を起こしたのが始まりとされています。野沢温泉の地名から「野沢菜」と名付けられました。野沢菜は野沢菜漬けに加工され、そのまま食べるだけでなく、おにぎりやおやきの具、パスタなどの具材に利用されています。給食では、『野沢菜チャーハン』にしています。</p> 	<p>1日</p> <p>れんこんのきんぴら もちむぎごはん あぶたまどんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 1 3kcal 2 4. 6g 中 7 7 8kcal 3 1. 0g</p>	<p>2日</p> <p>コーンサラダ こめこパン ポークシチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 9 7kcal 2 7. 3g 中 7 5 5kcal 3 4. 9g</p>	<p>3日</p> <p>ホキのフルーツソース ごはん ほうれんそうのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 5 8kcal 2 5. 5g 中 7 2 2kcal 3 2. 2g</p>	<p>4日 行事食…秋祭り(松山鮎)</p> <p>ポイルキャベツ ぶたにくのからあげ まつやまずし すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8 1kcal 2 4. 7g 中 7 5 0kcal 3 0. 7g</p>
<p>7日</p> <p>ちほうさい 地方祭</p>	<p>8日</p> <p>ごますあえ しそひじき ごぼしのいそかあげ ごはん こうやどうふのたまごじ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6 6kcal 2 3. 8g 中 7 1 6kcal 2 9. 3g</p>	<p>9日 旬…きのこスパゲッティ</p> <p>かいそうサラダ パン きのこスパゲッティ りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8 6kcal 2 2. 2g 中 7 4 3kcal 2 7. 5g</p>	<p>10日 カレーナムル</p> <p>いかにからあげ ブルーベリーゼリー いろいろごはん たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 4 3kcal 2 6. 1g 中 7 9 4kcal 3 2. 2g</p>	<p>11日</p> <p>えびのフリソース パン ちゅうか いため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8 2kcal 3 1. 1g 中 7 3 5kcal 3 8. 9g</p>
<p>14日</p> <p>スポーツの日</p>	<p>15日</p> <p>なっとう あおなのにびたし もちむぎごはん おやこに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 0 7kcal 2 7. 1g 中 7 8 2kcal 3 3. 9g</p>	<p>16日</p> <p>ドレッシングサラダ スイーツポテトパン やさいスープ グラタン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 9 4kcal 2 3. 6g 中 7 4 1kcal 2 9. 3g</p>	<p>17日</p> <p>あまづつけ とうふのかわりあげ ごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 3 6kcal 2 1. 5g 中 8 0 1kcal 2 6. 0g</p>	<p>18日</p> <p>すだちふうみづけ かきあげ ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 2 0kcal 2 6. 0g 中 7 9 1kcal 3 2. 0g</p>
<p>21日</p> <p>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ アーモンド ごはん ぶたにくのみそいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 8 4kcal 2 5. 1g 中 8 4 3kcal 3 0. 3g</p>	<p>22日 味めぐり…長野県</p> <p>こまつなのおひたし さけのたつたあげ のざわなチャーハン きのこスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6 1kcal 2 6. 3g 中 7 1 3kcal 3 2. 7g</p>	<p>23日</p> <p>はくさいサラダ パン クリームピーズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8 2kcal 2 7. 6g 中 7 2 5kcal 3 4. 1g</p>	<p>24日 旬…さつまいものみそしる</p> <p>いそあえ いわしのうめに ごはん さつまいものみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8 6kcal 2 7. 7g 中 7 4 1kcal 2 7. 5g</p>	<p>25日</p> <p>すぶた ごはん ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 8 8kcal 2 1. 0g 中 7 5 0kcal 2 5. 3g</p>
<p>28日</p> <p>ひじきサラダ ヨーグルト ごはん チキンカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6 1 2kcal 2 2. 6g 中 7 8 7kcal 2 6. 9g</p>	<p>29日</p> <p>たいのやさいあんかけ ごはん のつべいじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6 2kcal 2 3. 7g 中 7 8 2kcal 2 8. 6g</p>	<p>30日</p> <p>こんにやくサラダ ひめむぎパン パンプキンスープ アーモンドいりだいずいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 7 6kcal 2 4. 8g 中 7 1 7kcal 3 0. 6g</p>	<p>31日</p> <p>ホキのみじあげ くりいり たきこみごはん ほうちようじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5 6 3kcal 2 3. 6g 中 7 1 6kcal 2 9. 0g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>だいこんば さといも さつまいも くり さけ きのこ にいたかなし</p>

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さけ(北海道) いわし(日本) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) たい(愛媛) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ) 平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) さといも(九州) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・熊本・宮崎・茨城) にんじん(北海道) キャベツ(愛媛・熊本・長野・群馬) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本・群馬) たまねぎ(北海道) こまつな(愛媛・福岡・松山・広島・茨城・群馬・徳島) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) だいこん(北海道・熊本・青森) ごぼう(北海道・鹿児島・青森・岡山・宮崎) はくさい(長野・愛媛・大分・徳島) くり(愛媛) なし(大分・福岡・熊本・新潟) りんご(青森・長野) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野・熊本) しめじ(香川・広島) しいたけ(日本) エリンギ(香川・広島) きくらげ(愛媛) わかめ(日本) こんぶ(北海道) かわかめ(徳島) ひじき(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品】
 黄 (き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
 緑 (みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

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

※ 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。
 ※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyuusyoku.html>
 <松山市HP>