



学校給食で食べたい 我が家の献立
ご家庭で食べられている献立を、
学校給食に取り入れました。
お楽しみに！

令和2年9月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
旬の魚・野菜・果物 さんま きゅうり ながなす なし くり たちうお はも さといも すだち ぶどう	1日 ごまあえ ごはん おやこどんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 61.5kcal 22.9g 中 77.7kcal 28.8g	2日 こんぶサラダ こにぼしのいそかあげ ごはん クリームスープ エネルギー たんぱく質 小 62.7kcal 23.7g 中 80.0kcal 29.4g	3日 味めぐり…沖縄県 シークワサーゼリー ゴーやいりかきあげ ジュシー もずくじる エネルギー たんぱく質 小 64.7kcal 24.8g 中 81.6kcal 31.0g	4日 ひじきサラダ パン イタリアンスパゲティ ぶどう エネルギー たんぱく質 小 63.2kcal 22.8g 中 80.3kcal 28.2g
7日 コーンサラダ もちむぎごはん キーマカレー(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 64.0kcal 24.8g 中 81.1kcal 30.7g	8日 我が家の献立 優秀作品 えびのこうみあげ ポイルキャベツ とりごもく たきごみごはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 60.0kcal 28.8g 中 76.3kcal 36.2g	9日 しょうゆ ごさかな ドレッシングサラダ ごはん にくじゃが エネルギー たんぱく質 小 63.7kcal 23.9g 中 80.1kcal 28.4g	10日 旬…さんまの塩焼き さんまのしおやき ごはん すましじる エネルギー たんぱく質 小 61.1kcal 21.7g 中 75.5kcal 26.0g	11日 わかどりのからあげ こくとうパン ようふうにごみ なし エネルギー たんぱく質 小 65.6kcal 29.4g 中 83.2kcal 36.2g
14日 行事食…敬老の日 (せきはん) はものてんぷら いそあえ せきはん さわにわん エネルギー たんぱく質 小 60.4kcal 27.9g 中 77.0kcal 34.7g	15日 我が家の献立 優秀作品 ぶたにくと なすのあまからいため のむヨーグルト ごはん ちゅうかスープ エネルギー たんぱく質 小 62.0kcal 26.1g 中 77.8kcal 32.1g	16日 チリコンカン あおりんごゼリー ごはん ミネストローネ エネルギー たんぱく質 小 65.1kcal 23.4g 中 81.8kcal 28.6g	17日 きりぼしだいこんと ひじきのにもの もちむぎごはん ぶたたまどんぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 64.8kcal 25.9g 中 81.4kcal 32.4g	18日 ホキのピリカラフル パン ぶどう エネルギー たんぱく質 小 64.1kcal 27.9g 中 81.0kcal 35.5g
21日 けいろう ひ 敬老の日	22日 しゅうぶん ひ 秋分の日	23日 たいのからあげ アーモンドあえ うめごはん にゅうめん エネルギー たんぱく質 小 66.2kcal 25.0g 中 82.8kcal 30.4g	24日 かりかりがなんも ひじきのつくだに ごはん さといものみそじる エネルギー たんぱく質 小 65.4kcal 22.3g 中 82.3kcal 27.0g	25日 とりにくのトマトソースに パン コーンスープ なし エネルギー たんぱく質 小 64.5kcal 30.6g 中 80.9kcal 39.1g
28日 ししやものからあげ (小)2び (中)3び レモンふうみづけ ごはん いそに エネルギー たんぱく質 小 63.0kcal 25.3g 中 81.8kcal 32.0g	29日 ホキのアーモンドあげ えびピラフ やさいたっぷりスープ エネルギー たんぱく質 小 65.4kcal 29.6g 中 82.1kcal 36.7g	30日 パンサンスー れいとうパイン ごはん こうやどふのちゅうかい エネルギー たんぱく質 小 64.2kcal 20.9g 中 80.8kcal 25.5g	あじ おきなわけん 味めぐり (沖縄県) おきなわけん きょうどよりり りゅうきゅうりょうり よ りゅうきゅうりょうり にほんいんきん にんてい こせ 沖縄県の郷土料理は「琉球料理」とも呼ばれ、琉球料理は、2019年に日本遺産として認定されています。個 性豊かな料理がたくさんあり、「ジュシー」は、沖縄の炊き込みご飯のごとで、ラード(豚肉の脂)や豚肉スー プ、 鰹だしと一緒に炊き込みます。給食では、沖縄の代表的な食材の豚肉と昆布を入れて炊いています。 沖縄料理には他にも「アサリ汁」や「シーマミ豆腐」、豚肉を使った「ラフター」「ソーキ」「ミガー」、 ゴーヤを使った「ゴーヤチャンプルー」など多くの料理があります。	

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) ホキ(ニュージーランド) さんま(北海道) たい(愛媛) はも(愛媛) ししやも(北欧) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ) 大豆(北海道) 小豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 高野豆腐(アメリカ・カナダ) 里芋(九州) じゃがいも(北海道) かぼちゃ(北海道・岡山) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・埼玉) にんじん(北海道) キャベツ(群馬・長野・熊本) きゅうり(愛媛・宮崎・熊本・高知・北海道) ごぼう(岡山・宮崎・北海道・青森) だいこん(北海道・青森) たまねぎ(北海道・愛媛・徳島・佐賀) 長なす(愛媛) なし(徳島・福岡・大分) ぶどう(愛媛) すだち(徳島) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しいたけ(長野) マッシュルーム(千葉) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) わかめ(宮城) ひじき(松山) 青のり(愛媛) こんぶ(北海道) もずく(沖縄)

※ (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】

味めぐり…日本の味めぐり

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つかます。

※ 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。

※ 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>