

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。</p> <p>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</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>あぶたまどんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.6.1g 中 7.7 kcal 3.2.7g</p>	<p>2日</p> <p>はくさいサラダ</p> <p>パン</p> <p>クリームピーズ</p> <p>なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.7.5g 中 7.4 kcal 3.4.0g</p>	<p>3日 行事食…秋祭り(松山餅)</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>ぶたにくのからあげ</p> <p>まつやまずし すまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.4.0g 中 7.4 kcal 2.9.8g</p>	<p>4日</p> <p>ホキのフルーツソース</p> <p>こめこパン</p> <p>ほうれんそうのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 3.1.6g 中 7.4 kcal 4.0.2g</p>
<p>7日</p> <p>ちほうさい 地方祭</p>	<p>8日</p> <p>「りょう」でくぼる</p> <p>すだちふうみづけ</p> <p>しそひじき</p> <p>かいわしのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>いりどうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.8.4g 中 7.7 kcal 3.5.0g</p>	<p>9日</p> <p>旬…きのこスパゲティ</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>パン</p> <p>きのこスパゲティ</p> <p>りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.2.2g 中 7.4 kcal 2.7.5g</p>	<p>10日</p> <p>あまずづけ</p> <p>とうふのかわりあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.1.5g 中 8.0 kcal 2.6.0g</p>	<p>11日</p> <p>コーンサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ハヤシライス</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.0.3g 中 7.7 kcal 2.5.4g</p>
<p>14日</p> <p>スポーツの日</p>	<p>15日</p> <p>とりにくのトマトソース</p> <p>パン</p> <p>やさいスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.9.8g 中 7.1 kcal 3.5.0g</p>	<p>16日</p> <p>ポイル やさい</p> <p>スイーツポテトパン</p> <p>クリームスープ</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.8.9g 中 8.2 kcal 3.6.9g</p>	<p>17日</p> <p>なっとう</p> <p>あおなの にびたし</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>おやこに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.8.2g 中 8.2 kcal 3.5.3g</p>	<p>18日</p> <p>カラフルナムル</p> <p>いかのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.2.9g 中 7.1 kcal 2.7.9g</p>
<p>21日</p> <p>すぶた</p> <p>ごはん</p> <p>たまごスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.4.1g 中 7.8 kcal 2.9.2g</p>	<p>22日 味めぐり…長野県</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>さけのたつたあげ</p> <p>のざわなチャーハン</p> <p>きのこスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.6.3g 中 7.1 kcal 3.2.7g</p>	<p>23日</p> <p>アーモンドいりだいこんサラダ</p> <p>パン</p> <p>じゃがいものベーコンに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.8 kcal 2.0.9g 中 7.3 kcal 2.5.5g</p>	<p>24日</p> <p>たいのやさいあんかけ</p> <p>ごはん</p> <p>のっぺいじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.5.2g 中 7.9 kcal 3.0.1g</p>	<p>25日</p> <p>えびのチリソース</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.7 kcal 2.6.6g 中 7.4 kcal 3.1.7g</p>
<p>28日</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ごはん</p> <p>カレーライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.1.0g 中 7.7 kcal 2.4.6g</p>	<p>29日</p> <p>いそあえ</p> <p>いわしのうめ</p> <p>ごはん</p> <p>さといものみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.3.6g 中 7.8 kcal 2.8.3g</p>	<p>30日</p> <p>こんにやくサラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>パンキンスープ</p> <p>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 kcal 2.4.8g 中 7.1 kcal 3.0.6g</p>	<p>31日</p> <p>ホキのもみじあげ</p> <p>くりいり</p> <p>たまごホキ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.6 kcal 2.3.6g 中 7.1 kcal 2.9.0g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>だいこんば</p> <p>さといも</p> <p>さつまいも</p> <p>くり</p> <p>さけ</p> <p>きのこ</p> <p>にいたかなし</p>

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) 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) たいのこ(愛媛) れんこん(徳島) だいこん(北海道) 熊本・青森) こぼろ(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) きわかめ(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/gakkoukyusoku.html>



<松山市HP>