



# 令和3年9月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<p><b>あじ 味めぐり【徳島県】</b></p> <p>今月の味めぐりは徳島県です。「鳴門の渦潮」に育まれた「鳴門わかめ」は歯ごたえと風味の良さが特徴です。また、さつまいもの「鳴門金時」は吉野川の恵みがもたらした砂地畑で作られます。鮮やかな紅色の皮とホクホクした食感が人気です。「すだち」は徳島県を代表する柑橘です。さわやかな酸味とすがすがしい香りは料理を引き立てます。</p>																																		
<p><b>6日</b></p> <p>のむヨーグルト かぼちゃの かきあげ</p> <p>にゅうめん</p> <p>とうもろこしごはん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 636kcal</td><td>20.5g</td></tr> <tr><td>中 779kcal</td><td>25.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 636kcal	20.5g	中 779kcal	25.2g	<p><b>7日</b></p> <p>あおなの アーモンドあえ</p> <p>パン</p> <p>イタリアン スパゲティ</p> <p>ぶどう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 648kcal</td><td>23.3g</td></tr> <tr><td>中 813kcal</td><td>28.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 648kcal	23.3g	中 813kcal	28.4g	<p><b>8日 味めぐり…徳島県</b></p> <p>すだちあえ</p> <p>わかどりのからあげ</p> <p>わかめ ごはん</p> <p>さつまいもいり みそじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 634kcal</td><td>23.0g</td></tr> <tr><td>中 808kcal</td><td>30.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 634kcal	23.0g	中 808kcal	30.7g	<p><b>9日</b></p> <p>なす</p> <p>きわかめの サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの ピーマンに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 614kcal</td><td>17.5g</td></tr> <tr><td>中 770kcal</td><td>21.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 614kcal	17.5g	中 770kcal	21.1g	<p><b>10日</b></p> <p>ポイルチゲンサイ</p> <p>えび ピラフ</p> <p>やさいたっぷり スープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 646kcal</td><td>30.8g</td></tr> <tr><td>中 825kcal</td><td>38.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 646kcal	30.8g	中 825kcal	38.6g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 636kcal	20.5g																																	
中 779kcal	25.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 648kcal	23.3g																																	
中 813kcal	28.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 634kcal	23.0g																																	
中 808kcal	30.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 614kcal	17.5g																																	
中 770kcal	21.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 646kcal	30.8g																																	
中 825kcal	38.6g																																	
<p><b>13日</b></p> <p>きりぼしだいごんの うまに</p> <p>むぎごはん</p> <p>あぶたま どんぶり (ぐ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 637kcal</td><td>23.1g</td></tr> <tr><td>中 805kcal</td><td>28.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 637kcal	23.1g	中 805kcal	28.8g	<p><b>14日</b></p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>ことうパン</p> <p>だいずかりんとう</p> <p>ようふう にこみ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 640kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 798kcal</td><td>30.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 640kcal	24.6g	中 798kcal	30.2g	<p><b>15日</b></p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>えびのこみあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ちくぜんに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 600kcal</td><td>26.8g</td></tr> <tr><td>中 761kcal</td><td>33.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 600kcal	26.8g	中 761kcal	33.1g	<p><b>16日</b></p> <p>トマト</p> <p>ナムル</p> <p>ごはん</p> <p>こうやどうふの ちゅうかいだめ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 583kcal</td><td>22.1g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>28.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 583kcal	22.1g	中 752kcal	28.5g	<p><b>17日 行事食…お月見</b></p> <p>すもの (いもだき)</p> <p>ちくわの いそべあげ</p> <p>ごはん</p> <p>いもだき</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 630kcal</td><td>22.3g</td></tr> <tr><td>中 800kcal</td><td>28.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 630kcal	22.3g	中 800kcal	28.0g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 637kcal	23.1g																																	
中 805kcal	28.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 640kcal	24.6g																																	
中 798kcal	30.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 600kcal	26.8g																																	
中 761kcal	33.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 583kcal	22.1g																																	
中 752kcal	28.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 630kcal	22.3g																																	
中 800kcal	28.0g																																	
<p>けいろう ひ</p> <p><b>敬老の日</b></p>																																		
<p><b>20日</b></p>	<p><b>21日</b></p> <p>にくだんごの あまずに</p> <p>パン</p> <p>ごはん</p> <p>にらたま スープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 633kcal</td><td>23.4g</td></tr> <tr><td>中 801kcal</td><td>29.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 633kcal	23.4g	中 801kcal	29.0g	<p><b>22日 旬…さんまの塩焼き</b></p> <p>ごまあえ</p> <p>さんまのしおやき</p> <p>ごはん</p> <p>すまじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 645kcal</td><td>24.3g</td></tr> <tr><td>中 798kcal</td><td>29.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 645kcal	24.3g	中 798kcal	29.3g	<p><b>23日</b></p> <p>しゅうぶん ひ</p> <p><b>秋分の日</b></p>	<p><b>24日</b></p> <p>おひたし</p> <p>「りょう」でくぼる</p> <p>こいわしの からあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 632kcal</td><td>22.6g</td></tr> <tr><td>中 789kcal</td><td>27.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 632kcal	22.6g	中 789kcal	27.5g												
エネルギー	たんぱく質																																	
小 633kcal	23.4g																																	
中 801kcal	29.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 645kcal	24.3g																																	
中 798kcal	29.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 632kcal	22.6g																																	
中 789kcal	27.5g																																	
<p><b>27日</b></p> <p>そくせきづけ</p> <p>たちうおのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>いそに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 657kcal</td><td>25.1g</td></tr> <tr><td>中 835kcal</td><td>30.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 657kcal	25.1g	中 835kcal	30.8g	<p><b>28日</b></p> <p>コーン サラダ</p> <p>パン</p> <p>クリーム スープ</p> <p>こにほしのいそかあげ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 609kcal</td><td>24.0g</td></tr> <tr><td>中 764kcal</td><td>29.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	24.0g	中 764kcal	29.8g	<p><b>29日</b></p> <p>こんぶ サラダ</p> <p>こざかな</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>ドライカレー (ぐ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 618kcal</td><td>24.3g</td></tr> <tr><td>中 791kcal</td><td>30.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	24.3g	中 791kcal	30.1g	<p><b>30日</b></p> <p>ホキの ピリカラフル</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタン スープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 595kcal</td><td>26.8g</td></tr> <tr><td>中 754kcal</td><td>33.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	26.8g	中 754kcal	33.1g	<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>なし</p> <p>さんま</p> <p>きゅうり</p> <p>なごなし</p> <p>ぶどう</p> <p>くり</p> <p>さといも</p> <p>すだち</p> <p>たちうお</p> <p>はも</p>						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 657kcal	25.1g																																	
中 835kcal	30.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 609kcal	24.0g																																	
中 764kcal	29.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 618kcal	24.3g																																	
中 791kcal	30.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 595kcal	26.8g																																	
中 754kcal	33.1g																																	

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) さんま(宮城) いわし(香川) たちうお(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) はも(愛媛) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・平天・ちくわ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道・愛知・富山) 押もち麦(愛媛) 里芋(九州) ひじき(松山)

わかめ(日本) きわかめ(徳島) じゃがいも(北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島・埼玉・茨城・石川) チンゲン菜(徳島・長野・熊本・福岡・静岡) にら(高知・宮崎) 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・高知・熊本・北海道) すだち(徳島)

ごぼう(岡山・宮崎・鹿児島・北海道) だいこん(北海道・青森) たまねぎ(北海道・愛媛・佐賀・徳島) なす(愛媛) 梨(徳島・大分・福岡) ぶどう(愛媛) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) きくらげ(愛媛) マッシュルーム(千葉) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) しいたけ(島根)

※ (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。

※ 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>