



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
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>味めぐり【徳島県】</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>  </div>				
<p>6日</p> <p>きゅうにゅう たまご ぶたにく</p> <p>きんぴら</p> <p>つくだに</p> <p>ごはん</p> <p>おやこに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 679kcal 小 24.0g 中 845kcal 中 29.0g</p>	<p>7日</p> <p>いそあえ</p> <p>うめごはん はもてんぷら</p> <p>けんちん じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 598kcal 小 26.4g 中 768kcal 中 34.9g</p>	<p>8日</p> <p>あおなの ナッツあえ</p> <p>パン</p> <p>イタリアン スパゲティ</p> <p>(小) なし (中) トマト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 640kcal 小 23.2g 中 871kcal 中 27.5g</p>	<p>9日</p> <p>味めぐり…徳島県</p> <p>すだちふうみつけ</p> <p>わかめごはん わかどりのからあげ</p> <p>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 651kcal 小 25.6g 中 821kcal 中 29.8g</p>	<p>10日</p> <p>北</p> <p>こくたんのこ あますに</p> <p>パン</p> <p>ごはん</p> <p>にらたま スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 625kcal 小 22.5g 中 792kcal 中 27.8g</p>
<p>13日</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>ごはん</p> <p>いかのこうみあげ</p> <p>ちくぜんに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 610kcal 小 25.9g 中 775kcal 中 31.5g</p>	<p>14日</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> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 小 26.6g 中 804kcal 中 33.4g</p>	<p>15日</p> <p>北</p> <p>かきあげ</p> <p>ゼリー</p> <p>ひじきごはん</p> <p>さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 小 22.4g 中 758kcal 中 27.6g</p>	<p>16日</p> <p>北</p> <p>おひたし</p> <p>ごはん</p> <p>たまごやき</p> <p>ぶたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 小 22.9g 中 751kcal 中 28.4g</p>	<p>17日</p> <p>北</p> <p>きわかめの サラダ</p> <p>パン</p> <p>じゃがいもの ベーコンに</p> <p>ぶどう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 633kcal 小 21.6g 中 791kcal 中 26.4g</p>
<p>20日</p> <p>けいろう ひ</p> <p>敬老の日</p> 				
<p>21日</p> <p>行事食…お月見 (いもたき)</p> <p>すもの</p> <p>ごはん</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>いもたき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 592kcal 小 21.0g 中 768kcal 中 25.7g</p>	<p>22日</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>みかんパン</p> <p>ごはん</p> <p>ようふう にこみ</p> <p>(小) トマト (中) なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 590kcal 小 22.0g 中 760kcal 中 26.9g</p>	<p>23日</p> <p>しゅうぶん ひ</p> <p>秋分の日</p> 		
<p>27日</p> <p>旬…さんまの塩焼き</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごはん</p> <p>さんまのしおやき</p> <p>すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 小 23.6g 中 754kcal 中 28.9g</p>	<p>28日</p> <p>かぼちゃの かきあげ</p> <p>のむ ヨーグルト</p> <p>ごはん</p> <p>とうもろこし</p> <p>にゅうめん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 615kcal 小 18.5g 中 750kcal 中 22.3g</p>	<p>29日</p> <p>ナムル</p> <p>こくとうパン</p> <p>ごはん</p> <p>こうやどうふの ちゅうかいため</p> <p>だいすかりんとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 635kcal 小 27.4g 中 801kcal 中 35.0g</p>	<p>30日</p> <p>そくせきつけ</p> <p>ごはん</p> <p>たちうおのからあげ</p> <p>いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 690kcal 小 25.1g 中 865kcal 中 30.6g</p>	<p>24日</p> <p>ホキの ころもあげ</p> <p>えびピラフ</p> <p>やさいたっぷり スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 642kcal 小 28.6g 中 810kcal 中 35.5g</p>
<p>旬の魚・野菜・果物</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。 **味めぐり**…日本の味めぐり

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】

※ 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>