

# 令和6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>2日</b></p> <p>かわり きんぴら</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>ふたたま どんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.67kcal 2.64g 中 7.32kcal 3.35g</p>	<p><b>3日</b></p> <p>とりにくの マリネ</p> <p>パン</p> <p>ビーフ じる</p> <p>(小) なし (中) ぶどう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.87kcal 2.94g 中 7.31kcal 3.62g</p>	<p><b>4日</b></p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>ごはん さばのみそに</p> <p>いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.21kcal 2.91g 中 8.07kcal 3.74g</p>	<p><b>5日</b></p> <p>ふたにのく マリアナス</p> <p>ごはん</p> <p>ミネスト ローネ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.83kcal 2.22g 中 7.51kcal 2.77g</p>	<p><b>6日</b></p> <p>かきあげ</p> <p>きりぼしめし</p> <p>さといもの みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.47kcal 2.11g 中 6.98kcal 2.59g</p>
<p><b>9日</b></p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの ケチャップに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.89kcal 1.98g 中 7.33kcal 2.41g</p>	<p><b>10日</b></p> <p>カラフル ナムル</p> <p>パン</p> <p>ソース スパゲッティ</p> <p>(小) ぶどう (中) なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.85kcal 2.50g 中 7.47kcal 3.10g</p>	<p><b>11日</b></p> <p>ホキの からあげ</p> <p>キムチごはん</p> <p>にらたま スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.93kcal 2.79g 中 7.39kcal 3.44g</p>	<p><b>12日</b></p> <p>ナムル</p> <p>アーモンド</p> <p>とりごもく チャーハン</p> <p>タイピーエン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.40kcal 2.32g 中 7.19kcal 3.00g</p>	<p><b>13日 行事食…お月見(いもたき)</b></p> <p>すもの</p> <p>ごはん</p> <p>いもたき</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.68kcal 2.25g 中 7.41kcal 2.84g</p>
<p><b>松山市ホームページ 学校給食のレシピ紹介</b></p> <p>『今月のこんだて紹介』『ふるさとの味』など</p> <p>今回新たに、松山産の食材を使用した『とれたて感謝の日』や『子どもたちに人気の学校給食』を家庭で作りやすい写真付きのレシピにしました。ぜひ給食の味を御家庭でも作ってみてください。</p> <p>～現在公開中・公開予定のレシピ～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>春キャベツのポトフ</li> <li>新たなまねぎのみそ汁</li> <li>麻婆なす</li> </ul> <p>今後も追加予定です。お楽しみに！</p> <p>松山市HP</p>				
<p><b>17日</b></p> <p>のむ ヨーグルト</p> <p>パン</p> <p>ポーク ビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.42kcal 3.09g 中 7.99kcal 3.74g</p>	<p><b>18日</b></p> <p>ポイルやさい</p> <p>ごはん</p> <p>ふたじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.14kcal 2.54g 中 7.66kcal 3.13g</p>	<p><b>19日</b></p> <p>コーン サラダ</p> <p>パン</p> <p>クリーム シチュー</p> <p>だいすいりこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.10kcal 2.78g 中 7.63kcal 3.45g</p>	<p><b>20日</b></p> <p>しょうゆ ドレッシング</p> <p>パイナップル</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>シーフード カレー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.84kcal 1.98g 中 7.35kcal 2.40g</p>	<p><b>21日</b></p> <p>きゅうにゅう</p> <p>わかめ</p> <p>いかに</p> <p>えび</p> <p>とりにく</p> <p>わかめ</p> <p>あぶら</p> <p>もちむぎ</p> <p>くるざとう</p> <p>じゃがいも</p> <p>さとう</p> <p>にんにく</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>キャベツ</p> <p>こまつな</p> <p>パイナップル</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.84kcal 1.98g 中 7.35kcal 2.40g</p>
<p><b>24日</b></p> <p>フルーツ あえ</p> <p>パン</p> <p>とりにく スープ</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.88kcal 2.34g 中 7.39kcal 2.85g</p>	<p><b>25日 旬…はものてんぷら</b></p> <p>しそひじきあえ</p> <p>ごはん はものてんぷら</p> <p>けんちん じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.18kcal 2.71g 中 7.75kcal 3.34g</p>	<p><b>26日</b></p> <p>こんにやく サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>こうやどうふのたまごじ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.15kcal 2.26g 中 7.87kcal 2.75g</p>	<p><b>27日 味めぐり…徳島県</b></p> <p>おひたし</p> <p>とりにくのすだちあえ</p> <p>さつまいも ごはん</p> <p>わかめ じる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.02kcal 2.35g 中 7.53kcal 2.85g</p>	<p><b>28日</b></p> <p>きゅうにゅう</p> <p>とうふ</p> <p>わかめ</p> <p>とりにく</p> <p>わかめ</p> <p>あぶら</p> <p>もちむぎ</p> <p>さとう</p> <p>じゃがいも</p> <p>さとう</p> <p>にんにく</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>キャベツ</p> <p>こまつな</p> <p>にんじん</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.88kcal 2.56g 中 7.55kcal 3.15g</p>
<p><b>30日</b></p> <p>あますづけ</p> <p>ホキのころもあげ</p> <p>にんにく</p> <p>じゃがいも</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.88kcal 2.56g 中 7.55kcal 3.15g</p>	<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>さんま たちうお はも</p> <p>さといも ながなす ぶどう なし すだち</p>	<p><b>味めぐり【徳島県】</b></p> <p>徳島県は、美しい海と清らかな川、緑ふかい山、澄んだ空気と豊かな土地に恵まれた『食の宝庫』です。さつまいもの「鳴門金時」は、温暖な気候と吉野川の恵みがもたらした良質の砂地畑で育ち、甘くほくほくとしています。鳴門の渦潮を生み出す激しい流れで育った「鳴門わかめ」は、弾力のある歯ごたえと豊かな風味が特徴です。また、「すだち」の生産量が全国1位で、さわやかな酸味とすがすがしい香りでごくから愛されています。給食では、『さつまいもごはん』、『わかめ汁』、『鶏肉のすだちあえ』が登場します。</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) さば(日本) はも(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(アイスランド) いか(ペルー) えび(インドネシア) 豆腐(あけカナダ) 平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道・長崎・愛媛・青森・鹿児島) しいたけ(日本) さつまいも(徳島・熊本・鹿児島・千葉・茨城) にら(高知・宮崎) にんじん(北海道・青森・徳島) キャベツ(群馬・長野・熊本・愛知) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本・群馬・北海道・長野・松山・福島) ごぼう(岡山・鹿児島・青森・北海道) だいこん(北海道・青森・群馬・長野・香川) たまねぎ(北海道・愛媛・佐賀・徳島) なし(徳島・大分・福岡・熊本) ぶどう(愛媛・長野) パイナップル(タイ) すだち(徳島) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・広島・福岡) さといも(愛媛) たけのこ(愛媛) さくらげ(松山) わかめ(宮城・岩手) ひじき(松山) こんぶ(北海道)

※ (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

※ 月に4回程度みかんジュースがつかえます。  
※ 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。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/gakkoukyusyoku.html