

雄郡小	余土小	双葉小	垣生小
垣生中	余土中	西中	雄新中
さくら小	たちばな小		

B 班

令和 8 年10月 予定献立表

松山市垣生学校給食共同調理場

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

味のめぐり【京都府】

『黒豆ごはん』は、古くから丹波地域などで栽培されてきた黒大豆を主役としたご飯です。上品でほのかな甘みや、ほんのり赤紫色の美しい見た目が特長です。
『飛竜頭』は、豆腐料理で、肉食が禁止されていた禅院などのたんぱく源や、もてなしの精進料理として受け継がれてきました。ポルトガル菓子「フィリョース」の名前や製法が由来とされ、『飛竜頭』という縁起のよい漢字をあてたといわれています。
『しば漬け』は、千年以上の歴史があり、なすやきゅうりなどをしその葉とともに塩漬けし、鮮やかな色合いや酸味が特長的な京漬物の一つです。給食では、キャベツと合わせて即席漬にしています。

旬の魚・野菜・果物

しゆん さかな や さい くだもの

だいこんば

きのこ

さつまいも

さいも

さけ

くり

かき

1日

ホキのからあげ

ひよこめめのピラフ

パンブキンスープ

エネルギー

たんぱく質

小 6 3 2 kcal

2 6 . 5 g

中 8 0 3 kcal

3 2 . 9 g

2日

ジャム

カラフルナムル

パン

あつあげとぶたにくのちゅうかいため

エネルギー

たんぱく質

小 6 0 0 kcal

2 7 . 2 g

中 7 4 9 kcal

3 4 . 2 g

3日

こめ

でんぶ

ひよこめめ

じゃがいも

あぶら

ぎゅうにゅう

とりにく

ベーコン

とうにゅう

コーン

にんじん

たまねぎ

かぼちゃ

えだまめ

しょうが

エネルギー

たんぱく質

小 6 0 0 kcal

2 7 . 2 g

中 7 4 9 kcal

3 4 . 2 g

4日

こめ

さとう

あぶら

でんぶ

こむぎ

こんにやく

ぎゅうにゅう

とりにく

だいた

たまご

ホキ

にんじん

たまねぎ

かぼちゃ

えだまめ

しょうが

エネルギー

たんぱく質

小 6 0 0 kcal

2 7 . 2 g

中 7 4 9 kcal

3 4 . 2 g

5日

しそひじき

ごまあえ

もちむぎ

さいのもの

そば

エネルギー

たんぱく質

小 5 6 4 kcal

2 0 . 3 g

中 7 1 9 kcal

2 5 . 4 g

6日

行事食…秋祭り(松山餅)

おひたし

のり

とりにくのからあげ

まつやまずし

すましる

エネルギー

たんぱく質

小 5 9 8 kcal

2 7 . 6 g

中 7 6 3 kcal

3 4 . 1 g

7日

ち

ほう

さい

祭

8日

キャベツのおひたし

ホキのみみあげ

ごはん

ごもくに

エネルギー

たんぱく質

小 6 6 2 kcal

2 9 . 0 g

中 8 2 7 kcal

3 6 . 0 g

9日

ひじきサラダ

パン

じゃがいものベーコンに

スイートアーモンド

エネルギー

たんぱく質

小 5 9 4 kcal

2 1 . 5 g

中 7 4 4 kcal

2 6 . 0 g

10日

こめ

さとう

あぶら

でんぶ

こむぎ

こんにやく

ぎゅうにゅう

とりにく

だいた

たまご

ホキ

にんじん

たまねぎ

かぼちゃ

えだまめ

しょうが

エネルギー

たんぱく質

小 6 0 0 kcal

2 7 . 2 g

中 7 4 9 kcal

3 4 . 2 g

11日

ひめむぎパン

さとう

あぶら

スパゲッティ

エネルギー

たんぱく質

小 5 5 8 kcal

2 1 . 9 g

中 7 0 7 kcal

2 7 . 0 g

12日

スポーツの日

13日

ドレッシングサラダ

じゃがいものチーズやき

ごはん

スープカレー

エネルギー

たんぱく質

小 6 1 1 kcal

2 0 . 6 g

中 7 5 8 kcal

2 5 . 0 g

14日

旬…鮭フライ

たまごなすタルタルソース

ポイルやさい

さいけフライ

いろいろごはん

きのこスープ

エネルギー

たんぱく質

小 6 4 2 kcal

2 7 . 4 g

中 8 0 3 kcal

3 4 . 3 g

15日

とりにくのマリネ

ごはん

ちゅうかコーンスープ

エネルギー

たんぱく質

小 6 1 9 kcal

2 5 . 7 g

中 7 8 1 kcal

3 1 . 5 g

16日

旬…きのこスパゲッティ

フレンチサラダ

ひめむぎパン

なし

エネルギー

たんぱく質

小 5 5 8 kcal

2 1 . 9 g

中 7 0 7 kcal

2 7 . 0 g

17日

こめ

さとう

あぶら

でんぶ

こむぎ

こんにやく

ぎゅうにゅう

とりにく

だいた

たまご

ホキ

にんじん

たまねぎ

かぼちゃ

えだまめ

しょうが

エネルギー

たんぱく質

小 6 0 0 kcal

2 7 . 2 g

中 7 4 9 kcal

3 4 . 2 g

18日

こめ

さとう

あぶら

でんぶ

こむぎ

こんにやく

ぎゅうにゅう

とりにく

だいた

たまご

ホキ

にんじん

たまねぎ

かぼちゃ

えだまめ

しょうが

エネルギー

たんぱく質

小 6 0 0 kcal

2 7 . 2 g

中 7 4 9 kcal

3 4 . 2 g

19日

味のめぐり…京都府

しばづけいりそくせきつけ

ひょうず

くろめごはん

さわにわん

エネルギー

たんぱく質

小 5 6 3 kcal

2 3 . 3 g

中 7 2 1 kcal

2 8 . 8 g

20日

アーモンドあえ

ぶたにくのしょうがやき

ごはん

かきたまじる

エネルギー

たんぱく質

小 6 1 7 kcal

2 6 . 8 g

中 7 6 9 kcal

3 3 . 0 g

21日

だいずとひじきのかきあげ

りんご

ひろしまめし

ちゅうかそば

エネルギー

たんぱく質

小 5 6 1 kcal

2 0 . 4 g

中 7 0 9 kcal

2 5 . 1 g

22日

こまつなごまあえ

さばのしょうがに

ごはん

さつまじる

エネルギー

たんぱく質

小 5 9 4 kcal

2 3 . 9 g

中 7 4 4 kcal

2 8 . 8 g

23日

とりにくのトマトソースに

パン

さつまものからあげ

さつまもの

エネルギー

たんぱく質

小 6 1 6 kcal

2 9 . 4 g

中 7 7 3 kcal

3 6 . 2 g

24日

こめ

さつま

さい

さとう

あぶら

こむぎ

こんにやく

ぎゅうにゅう

とりにく

だいた

たまご

ホキ

にんじん

たまねぎ

かぼちゃ

えだまめ

しょうが

エネルギー

たんぱく質

小 6 0 0 kcal

2 7 . 2 g

中 7 4 9 kcal

3 4 . 2 g

25日

こめ

さつま

さい

さとう

あぶら

こむぎ

こんにやく

ぎゅうにゅう

とりにく

だいた

たまご

ホキ

にんじん

たまねぎ

かぼちゃ

えだまめ

しょうが

エネルギー

たんぱく質

小 6 0 0 kcal

2 7 . 2 g

中 7 4 9 kcal

3 4 . 2 g

26日

チーズ

かわりきんぴら

ごはん

たまごぶたにくのあんかけどんぶり(ぐ)

エネルギー

たんぱく質

小 6 0 7 kcal

2 7 . 1 g

中 7 7 5 kcal

3 4 . 1 g

27日

ヨーグルト

くわかめのサラダ

もちむぎ

あきのカレー(ルウ)

エネルギー

たんぱく質

小 6 5 0 kcal

2 2 . 0 g

中 8 1 1 kcal

2 6 . 8 g

28日

たいのあます

あんかけ

こめコバン

ファンタスープ

なし

エネルギー

たんぱく質

小 6 2 1 kcal

3 0 . 7 g

中 7 7 5 kcal

3 8 . 3 g

29日

いそあえ

いかのさらさあげ

ごはん

さいのものを

エネルギー

たんぱく質

小 6 2 1 kcal

2 5 . 2 g

中 7 7 2 kcal

3 1 . 0 g

30日

チリコンカン

パン

こにぼしのいそあえ

ミニストローネ

エネルギー

たんぱく質

小 5 9 7 kcal

3 0 . 1 g

中 7 4 6 kcal

3 7 . 3 g

松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地

牛肉(北海道・愛媛・九州・香川)	豚肉・鶏肉(愛媛)	たい(愛媛)	さけ(北海道)	さば(長崎)	いわし(鹿児島・愛媛)	ホキ(ニュージーランド)	えび(インドネシア)	いか(ペルー)	豆腐(カナダ・愛媛)	揚げ・厚揚げ(カナダ)	大豆(北海道)	押しもち麦(愛媛)	たけのこ(愛媛)	しいたけ(長野)	じゃがいも(北海道)	里芋(愛媛)	さやいんげん(北海道)	ほうれん草(大分)	キャベツ(愛媛・長野・群馬・熊本)	きゅうり(愛媛・高知・宮崎)	こまつな(福岡・愛媛・松山・徳島・茨城)	チンゲン菜(徳島・福岡・長野・高知)	たまねぎ(北海道)	はくさい(長野・群馬・愛媛)	にら(高知・宮崎)	ブロッコリー(九州)	ごぼう(北海道・青森・鹿児島)	にんじん(北海道・青森・長崎)	だいこん(北海道・熊本・青森・愛媛)	ねぎ(香川・高知・愛媛・松山)	ピーマン(宮崎・愛媛・高知)	パセリ(長野・北海道)	きくらげ(愛媛)	レモン(愛媛)	にいたかなし(福岡・大分)	りんご(青森・長野)
------------------	-----------	--------	---------	--------	-------------	--------------	------------	---------	------------	-------------	---------	-----------	----------	----------	------------	--------	-------------	-----------	-------------------	----------------	----------------------	--------------------	-----------	----------------	-----------	------------	-----------------	-----------------	--------------------	-----------------	----------------	-------------	----------	---------	---------------	------------

※ (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。

黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】

赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食品】

緑(みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

味のめぐり…日本の味のめぐり献立

旬 … 旬の食材を生かした献立

😊 … 契約農家の野菜を使ったメニュー (食品は太字)

※ 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/gakkoukyuusyoku.html>

<松山市HP>