

令和7年10月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<p>味のめぐり【茨城県】</p> <p>茨城県は、作物を栽培している土地の面積が広く1年を通して多くの野菜が収穫されます。その中でもれんこんの栽培が盛んで、生産量は日本一です。『煮合い』は、水戸市下市地方で、お正月やお祝いに食べられる郷土料理です。れんこんやごぼうなど地元でとれた野菜を煮て、酢で和えた料理です。</p> 	<p>旬の魚・野菜・果物</p> 	<p>1日</p> <p>かわりきんぴら</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかどんぶり(ぐ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 594kcal</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>中 750kcal</td><td>31.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 594kcal	24.9g	中 750kcal	31.5g	<p>2日 旬…きのこスパゲッティ</p> <p>くわかめのサラダ</p> <p>パン</p> <p>きのこスパゲッティ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 570kcal</td><td>21.5g</td></tr> <tr><td>中 726kcal</td><td>26.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 570kcal	21.5g	中 726kcal	26.7g	<p>3日 行事食…秋祭り</p> <p>キャベツのおひたし(松山酢)</p> <p>まつやまずし</p> <p>もずくじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 609kcal</td><td>25.5g</td></tr> <tr><td>中 765kcal</td><td>31.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	25.5g	中 765kcal	31.5g												
エネルギー	たんぱく質																																	
小 594kcal	24.9g																																	
中 750kcal	31.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 570kcal	21.5g																																	
中 726kcal	26.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 609kcal	25.5g																																	
中 765kcal	31.5g																																	
<p>6日 行事食…お月見(いもたき)</p> <p>あまずけ</p> <p>ホキのみあげ</p> <p>ごはん</p> <p>いもたき</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 593kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 768kcal</td><td>30.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	24.6g	中 768kcal	30.3g	<p>7日</p> <p>ちほうさい</p> <p>地方祭</p>	<p>8日</p> <p>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげのみそいため</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 622kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>中 800kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 622kcal	25.6g	中 800kcal	31.9g	<p>9日</p> <p>チリコンカン</p> <p>パン</p> <p>ほうれんそうのスープ</p> <p>なし</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 586kcal</td><td>30.0g</td></tr> <tr><td>中 738kcal</td><td>38.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 586kcal	30.0g	中 738kcal	38.2g	<p>10日</p> <p>そくせきつけ</p> <p>たいのこみあげ</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>さつまいものみそじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 592kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 758kcal</td><td>29.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 592kcal	24.4g	中 758kcal	29.9g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 593kcal	24.6g																																	
中 768kcal	30.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 622kcal	25.6g																																	
中 800kcal	31.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 586kcal	30.0g																																	
中 738kcal	38.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 592kcal	24.4g																																	
中 758kcal	29.9g																																	
<p>13日</p> <p>スポーツの日</p>	<p>14日</p> <p>きりぼしだいこんのカレーいため</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>わかめスープ</p> <p>えびのてんぷら</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 615kcal</td><td>27.1g</td></tr> <tr><td>中 763kcal</td><td>33.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 615kcal	27.1g	中 763kcal	33.5g	<p>15日</p> <p>ポイルやさい</p> <p>ぶたにくのかりんあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ぎょそうめんじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 580kcal</td><td>24.3g</td></tr> <tr><td>中 742kcal</td><td>29.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 580kcal	24.3g	中 742kcal	29.9g	<p>16日</p> <p>ごまドレッシングサラダ</p> <p>パン</p> <p>ポークシチュー</p> <p>きなこまめ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 607kcal</td><td>26.0g</td></tr> <tr><td>中 758kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	26.0g	中 758kcal	32.0g	<p>17日</p> <p>ごまあえ</p> <p>ぶたにくのしょうが焼き</p> <p>ごはん</p> <p>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 614kcal</td><td>26.9g</td></tr> <tr><td>中 766kcal</td><td>33.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 614kcal	26.9g	中 766kcal	33.0g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 615kcal	27.1g																																	
中 763kcal	33.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 580kcal	24.3g																																	
中 742kcal	29.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 607kcal	26.0g																																	
中 758kcal	32.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 614kcal	26.9g																																	
中 766kcal	33.0g																																	
<p>20日</p> <p>しそひじきあえ</p> <p>いかのさらきあげ</p> <p>ごはん</p> <p>こうやどろふのそぼろどんぶり(ぐ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 614kcal</td><td>28.2g</td></tr> <tr><td>中 784kcal</td><td>37.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 614kcal	28.2g	中 784kcal	37.2g	<p>21日</p> <p>さんしょくあげ</p> <p>こめパン</p> <p>ちゅうかさそば</p> <p>りんご</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>23.4g</td></tr> <tr><td>中 751kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 583kcal	23.4g	中 751kcal	30.0g	<p>22日</p> <p>味のめぐり…茨城県</p> <p>なつとう</p> <p>にあい</p> <p>ごはん</p> <p>さといものそぼろに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 591kcal</td><td>21.8g</td></tr> <tr><td>中 732kcal</td><td>27.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 591kcal	21.8g	中 732kcal	27.0g	<p>23日</p> <p>じゃがいもとえびのケチャップいため</p> <p>スイートポテパン</p> <p>じゃがいもとえびのちゅうかコーンスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 627kcal</td><td>27.7g</td></tr> <tr><td>中 793kcal</td><td>34.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	27.7g	中 793kcal	34.3g	<p>24日</p> <p>アーモンドなます</p> <p>さばのしょうがに</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくに</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>27.9g</td></tr> <tr><td>中 824kcal</td><td>35.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 640kcal	27.9g	中 824kcal	35.4g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 614kcal	28.2g																																	
中 784kcal	37.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 583kcal	23.4g																																	
中 751kcal	30.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 591kcal	21.8g																																	
中 732kcal	27.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 627kcal	27.7g																																	
中 793kcal	34.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 640kcal	27.9g																																	
中 824kcal	35.4g																																	
<p>27日</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>きのこカレー(ルー)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 569kcal</td><td>20.5g</td></tr> <tr><td>中 721kcal</td><td>24.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 569kcal	20.5g	中 721kcal	24.5g	<p>28日</p> <p>旬…鮭フライ</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>パン</p> <p>さつまいもごはん</p> <p>やさいスープ</p> <p>さけフライ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 604kcal</td><td>30.9g</td></tr> <tr><td>中 762kcal</td><td>38.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	30.9g	中 762kcal	38.3g	<p>29日</p> <p>だいずとひじきのかきあげ</p> <p>さつまいもごはん</p> <p>けんちんじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 609kcal</td><td>21.5g</td></tr> <tr><td>中 771kcal</td><td>26.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	21.5g	中 771kcal	26.1g	<p>30日</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>パン</p> <p>アーモンドだいずいりこ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 590kcal</td><td>23.9g</td></tr> <tr><td>中 734kcal</td><td>29.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 590kcal	23.9g	中 734kcal	29.2g	<p>31日</p> <p>ゆずふうみづけ</p> <p>こいわしのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>いりどうふ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 598kcal</td><td>27.7g</td></tr> <tr><td>中 765kcal</td><td>34.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 598kcal	27.7g	中 765kcal	34.2g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 569kcal	20.5g																																	
中 721kcal	24.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 604kcal	30.9g																																	
中 762kcal	38.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 609kcal	21.5g																																	
中 771kcal	26.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 590kcal	23.9g																																	
中 734kcal	29.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 598kcal	27.7g																																	
中 765kcal	34.2g																																	

豚肉・鶏肉(愛媛) たい(愛媛) いわし(鹿児島) さば(日本) さけ(北海道) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本) 魚そうめん・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) じゃがいも(北海道) にんじん(北海道) かつまいも(徳島・鹿児島・茨城・熊本・千葉) かぼちゃ(北海道・ニュージーランド) キャベツ(愛媛・長野・群馬・熊本・愛知) だいこん(北海道・青森・熊本・愛媛) たまねぎ(北海道) 白菜(長野・長崎・大分・徳島・愛媛・熊本・群馬) えのき茸(愛媛・宮崎・長野・熊本) ほうれん草(大分) しめじ(香川・広島・福岡) エリンギ(香川・広島・福岡) さといも(九州・愛媛) れんこん(徳島) 新高梨(大分・福岡・新潟) りんご(青森・長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) しいたけ(日本) わかめ(日本) もずく(沖縄) 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。
 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

※ 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>



<松山市HP>