清水小
和気小
姫山小
勝山中
松山西中等

B班

令和８年10月　予定献立表

松山市城北学校給食共同調理場

月曜日

味めぐり【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。

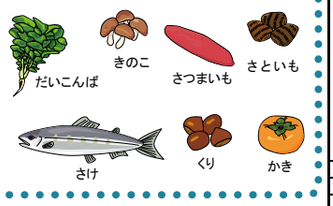
『飛竜頭』は、豆腐料理で、肉食が禁止されていた禅院などのたんぱく源や、もてなしの精進料理として受け継がれてきました。ポルトガル菓子「フィリョース」の名前や製法が由来とされ、『飛竜頭』という縁起のよい漢字をあてたといわれています。

『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。

火曜日

水曜日

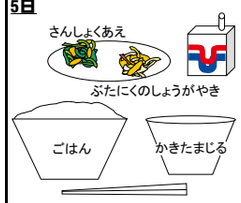
旬の魚・野菜・果物



木曜日

金曜日

5日



黄	こめ さとう でんぷん じゃがいも あぶら
赤	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく
緑	ねぎ たまねぎ しょうが にんじん キャベツ こまつな

エネルギー	たんぱく質
小　５９８kcal	２５．４g
中　７５６kcal	３１．８g

6日　行事食…秋祭り（松山鮓）

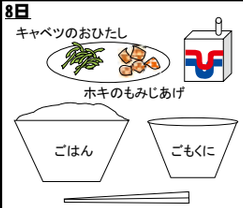
黄	こめ さとう でんぷん あぶら
赤	ぎゅうにゅう たい　わかめ とうふ　とりにく うずらたまご
緑	しいたけ　ねぎ れんこん　しょうが ごぼう　キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ さやいんげん

エネルギー	たんぱく質
小　５８９kcal	２６．４g
中　７５４kcal	３２．９g

7日

地方祭

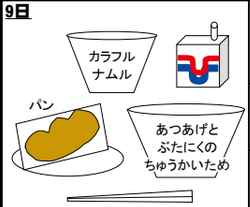
8日



黄	こめ　さとう あぶら でんぷん こむぎこ こんにゃく
赤	ぎゅうにゅう ひらてん　だいず こんぶ　たまご とりにく　ホキ
緑	にんじん たけのこ ごぼう こまつな キャベツ さやいんげん

エネルギー	たんぱく質
小　６６２kcal	２９．０g
中　８２７kcal	３６．０g

9日



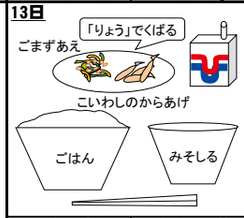
黄	パン　あぶら さとう　ごま でんぷん ごまあぶら
赤	ぎゅうにゅう あげどうふ ぶたにく
緑	きくらげ　しょうが たまねぎ　コーン キャベツ　きゅうり たけのこ にんじん ピーマン きりぼしだいこん

エネルギー	たんぱく質
小　５７１kcal	２７．２g
中　７２０kcal	３４．２g

12日

スポーツの日

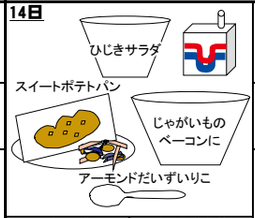
13日



黄	こめ　ごま さといも　さとう でんぷん あぶら ごまあぶら
赤	ぎゅうにゅう みそ　あげ わかめ　いわし とうふ
緑	ねぎ たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ

エネルギー	たんぱく質
小　６１３kcal	２２．２g
中　７６５kcal	２６．７g

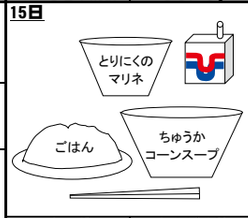
14日



黄	スイートポテトパン じゃがいも　さとう こんにゃく　あぶら くろざとう アーモンド
赤	ぎゅうにゅう ベーコン　だいず ひじき にぼし
緑	にんじん たまねぎ キャベツ コーン きゅうり さやいんげん

エネルギー	たんぱく質
小　６３９kcal	２４．１g
中　８０６kcal	２９．５g

15日



黄	こめ　さとう あぶら でんぷん ごまあぶら じゃがいも
赤	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく
緑	ねぎ たまねぎ コーン ピーマン にんじん レモン

エネルギー	たんぱく質
小　６０６kcal	２４．６g
中　７６５kcal	３０．１g

16日　旬…鮭フライ

黄	ひめむぎパン　あぶら パンこ こむぎこ ごまあぶら じゃがいも
赤	ぎゅうにゅう とりにく さけ たまご
緑	ねぎ　キャベツ たまねぎ エリンギ しいたけ えのきたけ にんじん ブロッコリー

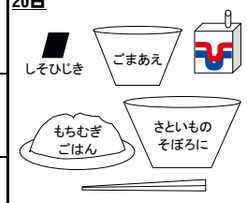
エネルギー	たんぱく質
小　６１１kcal	３１．５g
中　７６１kcal	３９．４g

19日　味めぐり…京都府

黄	こめ あぶら さとう こむぎこ
赤	ぎゅうにゅう とうふ　あげ すりみ　えび くろまめ　たまご ぶたにく
緑	ねぎ　キャベツ たけのこ　しばづけ もやし にんじん しいたけ ごぼう

エネルギー	たんぱく質
小　５６３kcal	２３．２g
中　７２３kcal	２８．８g

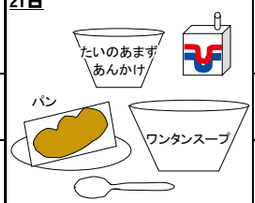
20日



黄	こめ　さとう もちむぎ　ごま あぶら でんぷん さといも
赤	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ひじき
緑	にんじん たまねぎ だいこん えだまめ キャベツ チンゲンサイ

エネルギー	たんぱく質
小　５６４kcal	２０．３g
中　７１９kcal	２５．４g

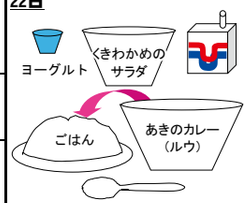
21日



黄	パン　じゃがいも ごまあぶら　あぶら ワンタン　さとう もちむぎ でんぷん
赤	ぎゅうにゅう ぶたにく たい
緑	はくさい えのきたけ にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ チンゲンサイ

エネルギー	たんぱく質
小　５９４kcal	２７．８g
中　７３９kcal	３４．４g

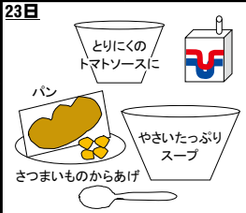
22日



黄	こめ　さとう あぶら　ごま さつまいも くろざとう ごまあぶら
赤	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ ヨーグルト
緑	かぼちゃ　コーン たまねぎ にんじん しめじ にんにく キャベツ きゅうり

エネルギー	たんぱく質
小　６６５kcal	２２．３g
中　８３０kcal	２７．１g

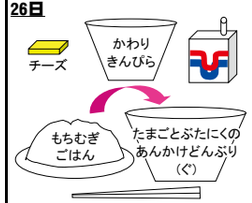
23日



黄	パン　あぶら さとう マカロニ さつまいも いんげんまめ
赤	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく
緑	キャベツ　パセリ にんじん　トマト セロリ たまねぎ かぼちゃ にんにく しめじ

エネルギー	たんぱく質
小　６１６kcal	２９．４g
中　７７３kcal	３６．２g

26日



黄	こめ　さとう もちむぎ でんぷん あぶら こんにゃく
赤	ぎゅうにゅう ぶたにく　たまご とりにく　チーズ くきわかめ
緑	にら　ごぼう しいたけ もやし たまねぎ にんにく れんこん にんじん

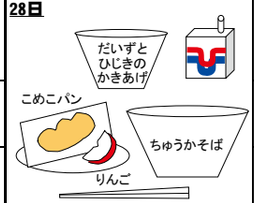
エネルギー	たんぱく質
小　５７４kcal	２５．９g
中　７５１kcal	３３．８g

27日

黄	こめ さとう さつまいも ごま
赤	ぎゅうにゅう みそ　さば とりにく あげ
緑	ねぎ にんじん だいこん しょうが こまつな キャベツ

エネルギー	たんぱく質
小　６４５kcal	２４．８g
中　７９５kcal	２９．７g

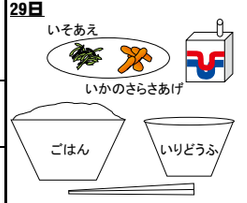
28日



黄	こめこパン あぶら こむぎこ ちゅうかそば
赤	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず ひじき　たまご にぼし
緑	ねぎ にんじん もやし たけのこ きくらげ たまねぎ りんご

エネルギー	たんぱく質
小　５８６kcal	２６．６g
中　７４０kcal	３３．８g

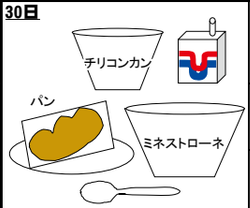
29日



黄	こめ あぶら さとう でんぷん
赤	ぎゅうにゅう たまご　とうふ ちくわ　いか だいず　のり とりにく
緑	にんじん しいたけ しょうが キャベツ さやいんげん ほうれんそう

エネルギー	たんぱく質
小　６３４kcal	３０．７g
中　８０４kcal	３８．３g

30日



黄	パン じゃがいも マカロニ あぶら
赤	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず
緑	にんじん キャベツ パセリ セロリ たまねぎ にんにく トマト

エネルギー	たんぱく質
小　５８２kcal	２７．８g
中　７２６kcal	３４．４g

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】

味めぐり…日本の味めぐり献立
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＞

出典：農林水産省ホームページ「うちの郷土料理」
使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」