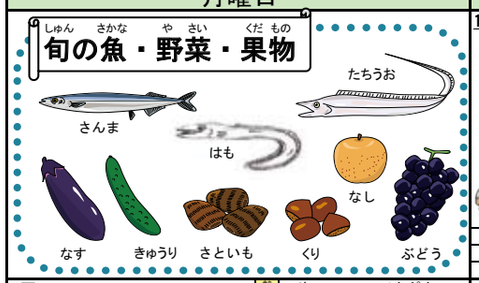
Ａ班

令和８年９月　予定献立表

松山市三津浜学校給食共同調理場

月曜日

旬の魚・野菜・果物



火曜日

1日

	エネルギー	たんぱく質
小	569kcal	26．0g
中	711kcal	32．2g

- 熱や力のもと：パン、でんぷん、あぶら、じゃがいも
- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、とうふ、にぼし、たまご、ベーコン
- 体の調子を整える：セロリ、えのきたけ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン

水曜日

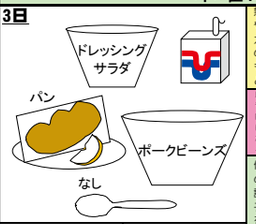
2日

	エネルギー	たんぱく質
小	599kcal	20．4g
中	743kcal	26．0g

- 熱や力のもと：こめ、ごまあぶら、さとう、でんぷん、はちみつレモンゼリー
- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく
- 体の調子を整える：キムチ、もやし、しょうが、たまねぎ、えだまめ、きゅうり、ねぎ、コーン、にんじん、きくらげ、しめじ、きりぼしだいこん

木曜日

3日

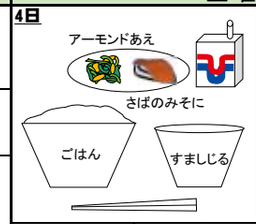


	エネルギー	たんぱく質
小	619kcal	28．0g
中	777kcal	34．5g

- 熱や力のもと：パン、あぶら、くろざとう、じゃがいも、さとう
- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、ベーコン、だいず、ぶたにく
- 体の調子を整える：たまねぎ、なし、にんじん、にんにく、コーン、キャベツ、きゅうり、こまつな

金曜日

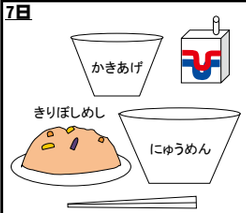
4日



	エネルギー	たんぱく質
小	601kcal	24．8g
中	757kcal	31．8g

- 熱や力のもと：こめ、でんぷん、さとう、アーモンド
- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、とうふ、みそ、わかめ、さば
- 体の調子を整える：ねぎ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、こまつな、キャベツ

7日



	エネルギー	たんぱく質
小	639kcal	22．7g
中	803kcal	28．5g

- 熱や力のもと：こめ、でんぷん、さとう、あぶら、そうめん、こむぎこ
- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、とりにく、えび、あげ、にぼし、うずらたまご
- 体の調子を整える：えだまめ、さやいんげん、にんじん、きりぼしだいこん、ねぎ、しいたけ、たまねぎ、かぼちゃ

8日

	エネルギー	たんぱく質
小	572kcal	22．4g
中	725kcal	27．5g

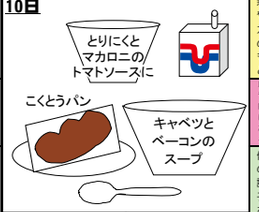
- 熱や力のもと：こめ、ごま、じゃがいも、さとう、マカロニ、ごまあぶら、でんぷん、あぶら
- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、ベーコン、ホキ
- 体の調子を整える：にんじん、きょうねぎ、キャベツ、にんにく、パセリ、セロリ、たまねぎ、ピーマン、コーン

9日

	エネルギー	たんぱく質
小	580kcal	22．8g
中	726kcal	27．0g

- 熱や力のもと：こめ、じゃがいも、もちむぎ、ごま、あぶら、さとう、こんにゃく
- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、ぶたにく、なっとう
- 体の調子を整える：にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ほうれんそう、キャベツ

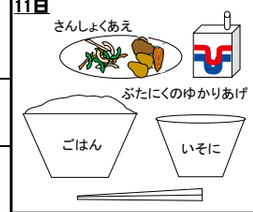
10日



	エネルギー	たんぱく質
小	564kcal	28．3g
中	711kcal	36．0g

- 熱や力のもと：こくとうパン、マカロニ、さとう、あぶら
- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく
- 体の調子を整える：パセリ、エリンギ、セロリ、トマト、にんじん、たまねぎ、キャベツ、にんにく、しめじ

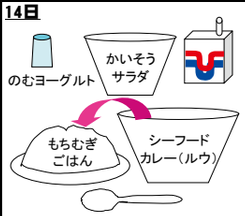
11日



	エネルギー	たんぱく質
小	620kcal	29．0g
中	787kcal	36．0g

- 熱や力のもと：こめ、こんにゃく、さとう、あぶら、こむぎこ
- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、ひじき、ひらてん、だいず、たまご、とりにく、ぶたにく、あげ
- 体の調子を整える：にんじん、しそ、こまつな、キャベツ

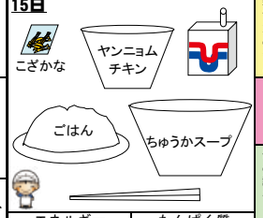
14日



	エネルギー	たんぱく質
小	669kcal	25．4g
中	831kcal	29．8g

- 熱や力のもと：こめ、もちむぎ、くろざとう、あぶら、じゃがいも、さとう、ごまあぶら、ごま
- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、いか、えび、だいず、とりにく、わかめ、とさかのり、こんぶ、ヨーグルト、くきわかめ
- 体の調子を整える：にんにく、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり、キャベツ、トマトジュース

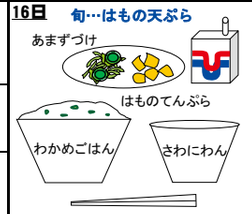
15日



	エネルギー	たんぱく質
小	586kcal	24．9g
中	741kcal	30．2g

- 熱や力のもと：こめ、さとう、ごまあぶら、はるさめ、でんぷん、あぶら
- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、にぼし
- 体の調子を整える：たけのこ、しょうが、にんじん、にんにく、ねぎ、きょうねぎ、もやし、しいたけ、たまねぎ、ピーマン

16日　旬…はもの天ぷら



	エネルギー	たんぱく質
小	606kcal	25．9g
中	757kcal	31．7g

- 熱や力のもと：こめ、こむぎこ、あぶら、さとう、でんぷん
- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、わかめ、はも、あげ、ぶたにく
- 体の調子を整える：ねぎ、キャベツ、たけのこ、もやし、にんじん、しいたけ、しょうが、きゅうり

17日

	エネルギー	たんぱく質
小	579kcal	23．7g
中	714kcal	29．1g

- 熱や力のもと：パン、あぶら、じゃがいも、さとう
- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、とうにゅう、とりにく
- 体の調子を整える：パセリ、にんじん、たまねぎ、コーン、キャベツ、きゅうり、パイナップル

18日　味めぐり…宮崎県

	エネルギー	たんぱく質
小	626kcal	25．6g
中	784kcal	31．4g

- 熱や力のもと：こめ、さとう、じゃがいも、こむぎこ、あぶら、たまごなしタルタルソース
- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、わかめ、みそ、あげ、とりにく、とうふ、たまご
- 体の調子を整える：ねぎ、たまねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ

21日

敬老の日

22日

国民の休日

23日

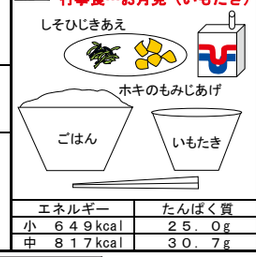
秋分の日

24日

	エネルギー	たんぱく質
小	589kcal	23．5g
中	747kcal	29．3g

- 熱や力のもと：パン、ごまあぶら、あぶら、ごま、さとう、スパゲッティ、(幼)いちごジャム
- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、ぶたにく、くきわかめ、あおのり、かつおぶし
- 体の調子を整える：たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、きゅうり、コーン、(小中)ぶどう

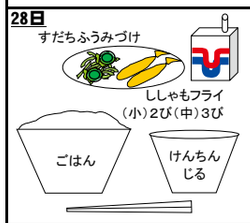
25日　行事食…お月見（いもたき）



	エネルギー	たんぱく質
小	649kcal	25．0g
中	817kcal	30．7g

- 熱や力のもと：こめ、でんぷん、さとう、こむぎこ、こんにゃく、さといも、あぶら
- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、あげ、ひじき、とりにく、ホキ
- 体の調子を整える：にんじん、しいたけ、こまつな、キャベツ

28日



	エネルギー	たんぱく質
小	588kcal	21．0g
中	777kcal	26．6g

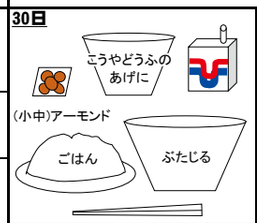
- 熱や力のもと：こめ、ごまあぶら、こんにゃく、あぶら、パンこ、とうきびこ、さとう、こむぎこ
- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ、やきどうふ、カラフトししゃも(カペリン)
- 体の調子を整える：ごぼう、にんじん、ねぎ、きゅうり、すだち、キャベツ

29日

	エネルギー	たんぱく質
小	575kcal	20．7g
中	739kcal	25．9g

- 熱や力のもと：こめ、あぶら、さとう、はるさめ
- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、うずらたまご、だいず、ぶたにく、やきぶた、ひじき
- 体の調子を整える：しいたけ、にんにく、きくらげ、しょうが、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、コーン、たけのこ、こまつな、にんじん、きょうねぎ、ねぎ、えだまめ

30日



	エネルギー	たんぱく質
小	651kcal	22．2g
中	809kcal	26．8g

- 熱や力のもと：こめ、さとう、さつまいも、こんにゃく、でんぷん、あぶら、(小中)アーモンド
- 血や肉になる：ぎゅうにゅう、みそ、こうやどうふ、ぶたにく、ちくわ、あげ
- 体の調子を整える：ねぎ、ピーマン、しめじ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが、きくらげ、たけのこ

味めぐり【宮崎県】

宮崎県は、温暖で自然豊かな環境のため「日本の日向」と呼ばれており、その過ごしやすさから、観光だけでなくスポーツの合宿地としても選ばれています。

『チキン南蛮』のはじまりは、延岡市の洋食店でまかない料理として出されていた「鶏から揚げ甘酢漬」とされています。今では、タルタルソースをかけたり、サラダを添えたりする形が人気となり、家庭や学校給食など日常の食事として広く親しまれるようになりました。

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)　豚肉・鶏肉(愛媛)　ししゃも(ノルウェー)　さば(日本)　ホキ(ニュージーランド)　はも(愛媛)　いか(ペルー・チリ)　えび(インドネシア)　豆腐・あげ(カナダ・愛媛・日本・アメリカ)　平天・ちくわ(北海道・タイ)　大豆(北海道)　押もち麦(愛媛)　にんじん(北海道・徳島)
じゃがいも(北海道・長崎・鹿児島)　さつまいも(徳島・茨城・熊本)　かぼちゃ(北海道・愛媛・ニュージーランド)　キャベツ(群馬・長野・熊本・愛知)　きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本・佐賀・岐阜・北海道・岡山)　ごぼう(鹿児島・岡山・青森・北海道)　たまねぎ(北海道・愛媛)
さといも(九州)　なし(徳島・大分・福岡)　ぶどう(愛媛)　すだち(徳島)　パイナップル(タイ)　しめじ(香川・広島)　エリンギ(香川・広島・福岡)　たけのこ(愛媛)　きくらげ(愛媛)　しいたけ(日本)　くきわかめ(徳島)　わかめ(東北)　ひじき(松山)　あおのり(日本)

※（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
…三津浜独自献立の日

※　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」