Ａ班

# 令和７年９月　予定献立表

松山市浮穴学校給食共同調理場

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|---|---|---|---|---|
| **1日**<br>始業式 | **2日**<br>（小・中のみ）アーモンド<br>ナムル<br>ぶたにくのしょうがやき<br>チャーハン<br>ビーフンじる<br>エネルギー／たんぱく質<br>小　６３１kcal　２１．０g<br>中　７７１kcal　２４．９g<br>黄：こめ　アーモンド　あぶら　ごまあぶら　ビーフン　ごま<br>赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　たまご　ベーコン<br>緑：しょうが　きゅうり　たまねぎ　キャベツ　ねぎ　にんじん　たけのこ　しいたけ　さやいんげん | **3日**<br>旬…はもの天ぷら<br>すだちふうみづけ<br>はものてんぷら<br>ごはん<br>いそに<br>エネルギー／たんぱく質<br>小　６０９kcal　３０．４g<br>中　７７７kcal　３７．９g<br>黄：こめ　こんにゃく　あぶら　さとう　こむぎこ<br>赤：ぎゅうにゅう　あげ　ひじき　ひらてん　たまご　とりにく　はも　だいず　わかめ<br>緑：にんじん　しょうが　キャベツ　すだち　きゅうり | **4日**<br>とりにくのケチャップあえ<br>ごはん<br>キャベツとベーコンのスープ<br>エネルギー／たんぱく質<br>小　５６５kcal　２３．７g<br>中　７６４kcal　２９．９g<br>黄：こめ　でんぷん　あぶら　じゃがいも　さとう<br>赤：ぎゅうにゅう　ベーコン　とりにく<br>緑：セロリ　にんじん　たまねぎ　キャベツ　しょうが　たけのこ　しめじ | **5日**<br>かいそうサラダ<br>こくとうパン<br>ようふうにこみ<br>エネルギー／たんぱく質<br>小　５８６kcal　２５．１g<br>中　７３１kcal　３０．８g<br>黄：こくとうパン　じゃがいも　ごまあぶら　あぶら　さとう<br>赤：ぎゅうにゅう　とりにく　くきわかめ　しろとさかのり　こんぶ　あかとさかのり　わかめ　ポークウインナー<br>緑：セロリ　こまつな　キャベツ　たまねぎ　にんじん　コーン　きゅうり |
| **8日**<br>くきわかめのサラダ<br>のむヨーグルト<br>もちむぎごはん<br>シーフードカレー(ルウ)<br>エネルギー／たんぱく質<br>小　６０２kcal　２３．１g<br>中　７５７kcal　２７．７g<br>黄：こめ　さとう　もちむぎ　ごまあぶら　くろざとう　ごま　あぶら　じゃがいも<br>赤：ぎゅうにゅう　いか　とりにく　えび　くきわかめ　ヨーグルト<br>緑：にんにく　にんじん　たまねぎ　コーン　きゅうり　キャベツ | **9日**<br>ごまあえ<br>たちうおのからあげ<br>ごはん<br>すましじる<br>エネルギー／たんぱく質<br>小　５５９kcal　２３．５g<br>中　７１２kcal　２９．０g<br>黄：こめ　じゃがいも　でんぷん　あぶら　ごま<br>赤：ぎゅうにゅう　とうふ　あげ　たちうお<br>緑：ねぎ　にんじん　たまねぎ　ほうれんそう　キャベツ | **10日**<br>とりにくのトマトソースに<br>ごはん<br>たまごスープ<br>エネルギー／たんぱく質<br>小　５５６kcal　２５．８g<br>中　７２０kcal　３１．６g<br>黄：こめ　じゃがいも　でんぷん　あぶら　さとう<br>赤：ぎゅうにゅう　たまご　ベーコン　とりにく<br>緑：にんじん　セロリ　たまねぎ　しめじ　トマト　にんにく　ほうれんそう | **11日**<br>ホキのあまずあんかけ<br>キムチごはん<br>ちゅうかスープ<br>エネルギー／たんぱく質<br>小　５８８kcal　２６．０g<br>中　７５４kcal　３２．８g<br>黄：こめ　あぶら　ごまあぶら　さとう　はるさめ　でんぷん<br>赤：ぎゅうにゅう　ぶたにく　ホキ　やきぶた　うずらたまご<br>緑：そだまめ　しいたけ　キムチ　きくらげ　しょうが　たまねぎ　ねぎ　ピーマン　にんじん　しめじ　たけのこ | **12日**<br>しょうゆドレッシングサラダ<br>パン<br>ポークビーンズ<br>「りょう」でくばる<br>（小・中のみ）ぶどう<br>エネルギー／たんぱく質<br>小　６１１kcal　２７．３g<br>中　７６４kcal　３３．５g<br>黄：パン　あぶら　くろざとう　じゃがいも　さとう<br>赤：ぎゅうにゅう　ベーコン　わかめ　だいず　ぶたにく<br>緑：たまねぎ　にんじん　にんにく　こまつな　キャベツ　ぶどう |
| **15日**<br>敬老の日 | **16日**<br>味めぐり…栃木県<br>かんぴょういりごまずあえ<br>ぎょうざ（幼・小）1こ・（中）2こ<br>ごはん<br>にらたまじる<br>エネルギー／たんぱく質<br>小　６１５kcal　２１．２g<br>中　７５９kcal　２５．４g<br>黄：こめ　さとう　でんぷん　ごまあぶら　じゃがいも　ごま　あぶら　こむぎこ<br>赤：ぎゅうにゅう　とうふ　たまご　ぶたにく<br>緑：にら　しいたけ　たまねぎ　かんぴょう　にんじん　きゅうり　ねぎ　コーン　キャベツ　しょうが　にんにく | **17日**<br>アーモンドあえ<br>さばのみそに<br>ごはん<br>さわにわん<br>エネルギー／たんぱく質<br>小　５９９kcal　２５．１g<br>中　７７３kcal　３１．６g<br>黄：こめ　でんぷん　さとう　アーモンド<br>赤：ぎゅうにゅう　あげ　みそ　ぶたにく　さば<br>緑：ねぎ　たけのこ　もやし　にんじん　しいたけ　こまつな　キャベツ | **18日**<br>マーボーなす<br>ごはん<br>タイピーエン<br>エネルギー／たんぱく質<br>小　５７４kcal　２６．６g<br>中　７３８kcal　３３．２g<br>黄：こめ　あぶら　ごまあぶら　はるさめ　でんぷん　さとう<br>赤：ぎゅうにゅう　かまぼこ　ぶたにく　いか　だいず　えび　みそ　うずらたまご<br>緑：ねぎ　たまねぎ　にんじん　しょうが　しいたけ　キャベツ　にら　なす | **19日**<br>ぶたにくのカレーあげ<br>パン<br>やさいたっぷりスープ<br>なし<br>エネルギー／たんぱく質<br>小　５８９kcal　２８．６g<br>中　７２３kcal　３５．３g<br>黄：パン　もちむぎ　こむぎこ　あぶら<br>赤：ぎゅうにゅう　とりにく　たまご　ぶたにく<br>緑：キャベツ　にんじん　セロリ　たまねぎ　かぼちゃ　なし |
| **22日**<br>かわりきんぴら<br>もちむぎごはん<br>あぶたまどんぶり(ぐ)<br>エネルギー／たんぱく質<br>小　６１１kcal　２４．０g<br>中　７７４kcal　３０．４g<br>黄：こめ　ごま　もちむぎ　さとう　あぶら　こんにゃく<br>赤：ぎゅうにゅう　かまぼこ　ぶたにく　たまご　くきわかめ　あげ<br>緑：ねぎ　にんじん　たまねぎ　ごぼう | **23日**<br>秋分の日 | **24日**<br>（小・中のみ）チーズ<br>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ<br>パン<br>ソーススパゲッティ<br>エネルギー／たんぱく質<br>小　５７４kcal　２５．１g<br>中　７２６kcal　３０．７g<br>黄：パン　あぶら　さとう　ごまあぶら　スパゲッティ<br>赤：ぎゅうにゅう　かつおぶし　ぶたにく　チーズ<br>緑：たまねぎ　にんじん　キャベツ　きゅうり　きくらげ　きりぼしだいこん | **25日**<br>こうやどうふのあげに<br>ごはん<br>ぶたじる<br>エネルギー／たんぱく質<br>小　５８３kcal　２２．２g<br>中　７４１kcal　２７．２g<br>黄：こめ　さつまいも　でんぷん　あぶら　さとう<br>赤：ぎゅうにゅう　みそ　あげ　ぶたにく　こうやどうふ<br>緑：ねぎ　しょうが　にんじん　だいこん　ごぼう　たけのこ　ピーマン　たまねぎ | **26日**<br>コーンサラダ<br>パン<br>クリームスープ<br>（小・中のみ）だいずいりこ<br>エネルギー／たんぱく質<br>小　５８９kcal　２５．５g<br>中　７４９kcal　３１．４g<br>黄：パン　あぶら　じゃがいも　さとう<br>赤：ぎゅうにゅう　とうにゅう　にぼし　ベーコン　だいず　とりにく<br>緑：たまねぎ　にんじん　パセリ　きゅうり　キャベツ　コーン |
| **29日**<br>そくせきづけ<br>ししゃもフライ（幼・小）1び・（中）2び<br>ごはん<br>さといものみそしる<br>エネルギー／たんぱく質<br>小　６０９kcal　２０．２g<br>中　７９３kcal　２５．３g<br>黄：こめ　あぶら　さといも　ごま　こむぎこ　パンこ　でんぷん<br>赤：ぎゅうにゅう　みそ　とうふ　わかめ　あげ　カラフトししゃも（カペリン）<br>緑：ねぎ　たまねぎ　キャベツ　たくあん | **30日**<br>なっとう<br>いそあえ<br>ごはん<br>おやこに<br>エネルギー／たんぱく質<br>小　５８８kcal　２７．７g<br>中　７３９kcal　３３．１g<br>黄：こめ　さとう　じゃがいも<br>赤：ぎゅうにゅう　とりにく　のり　あげ　なっとう　たまご<br>緑：しいたけ　たまねぎ　にんじん　えだまめ　キャベツ　ほうれんそう | **旬の魚・野菜・果物**<br>さんま　たちうお　はも<br>さといも　なす　きゅうり　ぶどう　なし | **味めぐり【栃木県】**<br>「かんぴょう」は、ゆうがおの実をひも状にむいて、真夏の太陽熱で干した食品です。<br>栃木県では、全国生産の9割以上を占め、特に南部で栽培が盛んに行われています。<br>また、「にら」の生産量は全国2位で、1年を通じて出荷されており、「鹿沼にら」は、肉厚で幅広く、深みのある香りと甘さが特長です。<br>今月の給食では、**『かんぴょう入りごま酢和え』『にら玉汁』**が登場します。<br> |

**松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地**

豚肉・鶏肉(愛媛)　はも(愛媛)　ホキ(ニュージーランド)　いか(南米)　えび(インドネシア)　ししゃも(ノルウェー)　さば(ノルウェー)　たちうお(日本)　小煮干し(愛媛)　かまぼこ・平天(北海道)　豆腐(カナダ・愛媛)　厚揚げ・あげ(カナダ)　大豆(北海道)　押もち麦(愛媛)
たまねぎ(愛媛・北海道・徳島)　にんじん(北海道・青森・徳島)　じゃがいも(北海道)　キャベツ(群馬・熊本・長野・愛知)　きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本)　しょうが(高知・熊本・愛媛)　こまつな(福岡・愛媛・徳島・茨城・大分)　ほうれん草(大分)　長なす(愛媛・熊本)
さやいんげん(北海道)　だいこん(北海道・青森・熊本・香川)　たけのこ(愛媛)　ねぎ(香川・高知・愛媛・徳島)　さといも(九州地方)　梨(徳島・大分・福岡)　ぶどう(愛媛・松山)　すだち(徳島)　しめじ(香川・広島)　きくらげ(愛媛)　ひじき(松山)　わかめ(宮城)　昆布(岩手)

※（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　http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k-ryouri/search-menu/index.html
使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」