



# 令和3年9月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																																					
<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>味めぐり【徳島県】</b></p> <p>今月の味めぐりは徳島県です。鳴門の渦潮に育まれた「鳴門わかめ」は歯ごたえと風味の良さが特徴です。さつまいもの「鳴門金時」は、吉野川の恵みがもたらした砂地畑で作られ、鮮やかな紅色の皮とホクホクとした食感が人気です。「すだち」は徳島県を代表する柑橘でさわやかな酸味と、すがすがしい香りは料理を引き立てます。</p>  </div>																																									
<p><b>6日</b></p> <p>のむヨーグルト かぼちゃの かきあげ</p> <p>とうもろこしごはん</p> <p>にゅうめん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 642kcal</td><td>21.1g</td></tr> <tr><td>中 785kcal</td><td>25.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 642kcal	21.1g	中 785kcal	25.8g	<p>ぎゅうにゅう あげ なると ヨーグルト</p> <p>にぼし えび たまご</p> <p>こめ そうめん こむぎこ あぶら</p> <p>コーン かぼちゃ</p> <p>ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ なす さやいんげん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 618kcal</td><td>28.0g</td></tr> <tr><td>中 787kcal</td><td>35.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	28.0g	中 787kcal	35.1g	<p><b>8日 味めぐり…徳島県</b></p> <p>すだちあえ</p> <p>わかどりのからあげ</p> <p>わかめ ごはん</p> <p>さつまいも みそしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 644kcal</td><td>26.3g</td></tr> <tr><td>中 820kcal</td><td>32.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 644kcal	26.3g	中 820kcal	32.4g	<p><b>9日</b></p> <p>のり</p> <p>きわかめの サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの ベーコンば</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 597kcal</td><td>18.1g</td></tr> <tr><td>中 790kcal</td><td>32.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	18.1g	中 790kcal	32.9g	<p><b>10日</b></p> <p>ホキの からあげ</p> <p>えびピラフ</p> <p>やさいたつぶり 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 634kcal</td><td>28.4g</td></tr> <tr><td>中 794kcal</td><td>35.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 634kcal	28.4g	中 794kcal	35.3g							
エネルギー	たんぱく質																																								
小 642kcal	21.1g																																								
中 785kcal	25.8g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 618kcal	28.0g																																								
中 787kcal	35.1g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 644kcal	26.3g																																								
中 820kcal	32.4g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 597kcal	18.1g																																								
中 790kcal	32.9g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 634kcal	28.4g																																								
中 794kcal	35.3g																																								
<p><b>13日</b></p> <p>きりぼしだいこんの うまに</p> <p>あおりんご ゼリー</p> <p>むぎごはん</p> <p>あぶたま 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 659kcal</td><td>23.1g</td></tr> <tr><td>中 830kcal</td><td>29.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 659kcal	23.1g	中 830kcal	29.2g	<p>ぎゅうにゅう かまぼこ たまご あげ</p> <p>こめ じゃがいも むぎ さとう こんにやく こんにやくゼリー</p> <p>ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ きりぼしだいこん えだまめ ごぼう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 621kcal</td><td>21.4g</td></tr> <tr><td>中 779kcal</td><td>27.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 621kcal	21.4g	中 779kcal	27.0g	<p><b>14日</b></p> <p>つくだに</p> <p>ナムル</p> <p>ごはん</p> <p>こうやどうふの ちゅうかいため</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 602kcal</td><td>26.1g</td></tr> <tr><td>中 764kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 602kcal	26.1g	中 764kcal	32.0g	<p><b>15日</b></p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>えびのこうみあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ちくぜんに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 602kcal</td><td>26.1g</td></tr> <tr><td>中 764kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 602kcal	26.1g	中 764kcal	32.0g	<p><b>16日</b></p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>みかんパン</p> <p>だいずかりんどう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 613kcal</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>中 760kcal</td><td>30.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 613kcal	25.4g	中 760kcal	30.9g	<p><b>17日 行事食…お月見 (いもたき)</b></p> <p>すもの (いもたき)</p> <p>ちくわのいそべあげ</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 625kcal</td><td>21.8g</td></tr> <tr><td>中 784kcal</td><td>26.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 625kcal	21.8g	中 784kcal	26.4g
エネルギー	たんぱく質																																								
小 659kcal	23.1g																																								
中 830kcal	29.2g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 621kcal	21.4g																																								
中 779kcal	27.0g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 602kcal	26.1g																																								
中 764kcal	32.0g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 602kcal	26.1g																																								
中 764kcal	32.0g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 613kcal	25.4g																																								
中 760kcal	30.9g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 625kcal	21.8g																																								
中 784kcal	26.4g																																								
<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">けいろう ひ 敬老の日</p>																																									
<p><b>20日</b></p> <p>けいろう ひ</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">敬老の日</p>	<p><b>21日</b></p> <p>コーン サラダ</p> <p>パン</p> <p>クリーム スープ</p> <p>こにほのいそかあげ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 600kcal</td><td>24.6g</td></tr> <tr><td>中 753kcal</td><td>30.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 600kcal	24.6g	中 753kcal	30.2g	<p><b>22日 旬…さんまの塩焼き</b></p> <p>ごまあえ</p> <p>さんまのしおやき</p> <p>ごはん</p> <p>すましじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 597kcal</td><td>23.6g</td></tr> <tr><td>中 751kcal</td><td>28.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	23.6g	中 751kcal	28.8g	<p><b>23日</b></p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">しゅうぶん ひ 秋分の日</p>	<p><b>24日</b></p> <p>おひたし</p> <p>「りょう」でくばる</p> <p>こいわしのからあげ けカレーふうみ</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 587kcal</td><td>22.0g</td></tr> <tr><td>中 745kcal</td><td>27.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 587kcal	22.0g	中 745kcal	27.0g																			
エネルギー	たんぱく質																																								
小 600kcal	24.6g																																								
中 753kcal	30.2g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 597kcal	23.6g																																								
中 751kcal	28.8g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 587kcal	22.0g																																								
中 745kcal	27.0g																																								
<p><b>27日</b></p> <p>そくせきづけ</p> <p>たちうおのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>いそに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 689kcal</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>中 863kcal</td><td>30.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 689kcal	24.9g	中 863kcal	30.4g	<p>ぎゅうにゅう あげ とりにく だいず</p> <p>こめ あぶら さとう こんにやく でんぶ</p> <p>にんじん しょうが キャベツ たくあん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 633kcal</td><td>21.7g</td></tr> <tr><td>中 803kcal</td><td>26.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 633kcal	21.7g	中 803kcal	26.7g	<p><b>28日</b></p> <p>にくだんごの あます汁</p> <p>パン</p> <p>ごはん</p> <p>にらたま 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 633kcal</td><td>21.7g</td></tr> <tr><td>中 803kcal</td><td>26.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 633kcal	21.7g	中 803kcal	26.7g	<p><b>29日</b></p> <p>ごさかな</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>ドライカレー (ぐ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 628kcal</td><td>26.6g</td></tr> <tr><td>中 805kcal</td><td>33.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 628kcal	26.6g	中 805kcal	33.4g	<p><b>30日</b></p> <p>いちごジャム ピリカラフル</p> <p>パン</p> <p>ワンタン スープ</p> <p>スイートアーモンド</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 663kcal</td><td>27.4g</td></tr> <tr><td>中 833kcal</td><td>34.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 663kcal	27.4g	中 833kcal	34.7g	<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>なし</p> <p>さんま</p> <p>きゅうり</p> <p>ながなす</p> <p>くり</p> <p>たちうお</p> <p>はも</p> <p>さといも</p> <p>ぶどう</p> <p>すだち</p>						
エネルギー	たんぱく質																																								
小 689kcal	24.9g																																								
中 863kcal	30.4g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 633kcal	21.7g																																								
中 803kcal	26.7g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 633kcal	21.7g																																								
中 803kcal	26.7g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 628kcal	26.6g																																								
中 805kcal	33.4g																																								
エネルギー	たんぱく質																																								
小 663kcal	27.4g																																								
中 833kcal	34.7g																																								

※ (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。

赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】

黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】

緑(みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さんま(宮城) いわし(香川) たちうお(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) はも(愛媛) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・平天・ちくわ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道・愛知・富山) 押もち麦(愛媛) 里芋(九州) ひじき(松山) わかめ(日本) きわかめ(徳島) じゃがいも(北海道) こまつな(愛媛・福岡・徳島・埼玉・茨城・石川) チンゲン菜(徳島・長野・熊本・福岡・静岡) にら(高知・宮崎) にんじん(北海道) キャベツ(群馬・長野・熊本) きゅうり(愛媛・宮崎・高知・熊本・北海道) すだち(徳島) ごぼう(岡山・宮崎・鹿児島・北海道) だいこん(北海道・青森) たまねぎ(北海道・愛媛・佐賀・徳島) なす(愛媛) 梨(徳島・大分・福岡) ぶどう(愛媛) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) きくらげ(愛媛) マッシュルーム(千葉) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) しいたけ(島根)

※ 週に1回程度みかんジュースがつかます。

※ 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。

※ 松山市の学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>