



令和4年10月 予定献立表



松山市湯山学校給食共同調理場

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3日 すもの さばのみそに ごはん こやどうふのたまごじ エネルギー たんぱく質 小 649kcal 26.4g 中 813kcal 32.0g	4日 ポイルやさい たいのこみあげ ごはん さつまいものみそしる エネルギー たんぱく質 小 624kcal 25.0g 中 782kcal 30.4g	5日 チリコンカン クリームチーズ パン やさいスープ エネルギー たんぱく質 小 637kcal 30.7g 中 771kcal 37.8g	6日 行事食…秋まつり(松山絆) キャベツのおひたし わかどりのからあげ まつやまずし すましじる エネルギー たんぱく質 小 582kcal 21.7g 中 742kcal 26.6g	7日 いくだんご あます汁 だいず きのこスープ エネルギー たんぱく質 小 602kcal 22.3g 中 751kcal 27.6g
10日 スポーツの日 	11日 本どうゼリー ごまあえ きのごはん さといものそばろに エネルギー たんぱく質 小 606kcal 24.5g 中 764kcal 30.9g	12日 ジャム ひじき サラダ パン クリームシチュー りんご エネルギー たんぱく質 小 609kcal 24.5g 中 751kcal 29.8g	13日 そくせきつけ のり いかのてんぷら ごはん かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 569kcal 25.2g 中 725kcal 30.9g	14日 ごまずあえ きょうざ 小1こ 中2こ わかめ ちゅうか エネルギー たんぱく質 小 549kcal 21.8g 中 725kcal 27.9g
17日 くるみ あえ つくだに ごはん じゃがいものうまに エネルギー たんぱく質 小 573kcal 22.1g 中 725kcal 26.8g	18日 ごまドレッシング サラダ ヨーグルト もちむぎごはん あきのカレー(ルウ) エネルギー たんぱく質 小 656kcal 26.1g 中 847kcal 31.5g	19日 ホキのビーフ スライスいため スイートポテトパン キャロットスープ トマト エネルギー たんぱく質 小 648kcal 30.3g 中 811kcal 37.2g	20日 味めぐり…愛媛県 りとえびのめきあげ ひじきめし ほうちよう汁 エネルギー たんぱく質 小 635kcal 21.9g 中 793kcal 26.8g	21日 さつまいもと だいずのあげに パン とうふのごめ あんかけ りんご エネルギー たんぱく質 小 649kcal 32.0g 中 808kcal 39.8g
24日 ゆかりあえ いわしのなんばんづけ 「りょうでくばる」 ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 651kcal 28.3g 中 814kcal 34.8g	25日 アンエッグ ポテト サラダ マヨネーズ チキンライス たまごスープ エネルギー たんぱく質 小 575kcal 21.1g 中 722kcal 26.4g	26日 フレンチ サラダ こめごはん きのこスパゲティ なし エネルギー たんぱく質 小 580kcal 26.8g 中 733kcal 33.7g	27日 いそあえ なつとう ごはん おでん エネルギー たんぱく質 小 590kcal 26.1g 中 744kcal 31.9g	28日 旬…さけフライ あます汁 さけフライ くりごはん けんちんじる エネルギー たんぱく質 小 567kcal 23.0g 中 721kcal 28.0g
31日 きりぼしだいこん ちゅうか さがた ごさかな もちむぎ ごはん ちゅうか どんぶり(く) エネルギー たんぱく質 小 570kcal 27.2g 中 738kcal 34.6g	旬の魚・野菜・果物 			

味めぐり【愛媛県】

今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。

『ひじき飯』に使われている「松山ひじき」は、松山農林水産物ブランドに認定されています。

『ほうちよう汁』は、宇和島市の遊子地区に伝わる郷土料理です。魚でとった出汁に、包丁で切ったうどんを入れて煮込みます。

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(中南米) いわし(鹿児島) 鮭(北海道) さば(日本) 豆腐(カナダ) アメリカ(愛媛) かまぼこ(平天(北海道) 里芋(愛媛) 栗(日本) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(東北地方) さつま芋(徳島・熊本・鹿児島・茨城・千葉) 大根(北海道) 青森(愛媛) 熊本・山口・岩手) こまつな(愛媛) 福岡(徳島) 広島(松山) 群馬(長野) 岐阜(北海道) 愛媛(徳島) 福岡(栃木) キャベツ(愛媛) 長野(熊本) 群馬(茨城) たまねぎ(北海道) レタス(長野) 群馬) にんじん(北海道) きゅうり(愛媛) 高知(宮崎) 熊本) 梨(大分) 福岡(熊本) りんご(青森) 長野) えのきたけ(愛媛) 宮崎(長野) しめじ(香川) 福岡) エリンギ(香川) 福岡) しいたけ(日本) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) きくらげ(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。

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】

※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(1訂)に基づいて算出しています。

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

※ 週に1回程度みかんジュースが付きまます。

※ 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。

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。

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

QRコード:

<松山市HP>