



令和元年11月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>福井県の味めぐり</p> <p>今月は福井県の味めぐりです。福井県は海の幸が豊富です。特に若狭地方の鯖は有名で、京都へ運ぶ際に行き来した歴史ある若狭街道は「鯖街道」と呼ばれています。福井県では、「鯖のへしこ」や「浜焼き鯖」、「鯖ずし」、「鯖のみそ煮」など様々な調理方法で食べられています。</p>				
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゆん さかな やさいくだもの</p> <p>れんこん りんご みかん しょうゆ さば ほうれんそう ふゆキャベツ</p>				
<p>4日</p> <p>ふりかえきゆうじつ</p> <p>振替休日</p>	<p>5日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく だし しょうじき</p> <p>黄 ごま あえ</p> <p>緑 ごはん じゃがいもの そぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 21.0g 中 771kcal 26.3g</p>	<p>6日</p> <p>赤 りんごのかきあげ</p> <p>黄 おひたし</p> <p>緑 くりおこわ さわに わん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 592kcal 19.3g 中 753kcal 24.1g</p>	<p>7日</p> <p>赤 ナムル</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 ちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 23.2g 中 755kcal 29.0g</p>	<p>8日</p> <p>赤 すぶた</p> <p>黄 ごはん</p> <p>緑 にらたまスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 636kcal 24.5g 中 805kcal 29.7g</p>
<p>11日</p> <p>赤 ひじき サラダ</p> <p>黄 もちむぎ ごはん</p> <p>緑 キーマカレー (ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 21.4g 中 786kcal 27.1g</p>	<p>12日</p> <p>赤 カミカミ あげ</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 みそにこみ うどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 24.7g 中 787kcal 30.8g</p>	<p>13日</p> <p>赤 さけのたつたあげ</p> <p>黄 ごまつなの おひたし</p> <p>緑 ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 633kcal 28.4g 中 801kcal 35.2g</p>	<p>14日</p> <p>赤 こんぶ サラダ</p> <p>黄 こめこパン</p> <p>緑 きのこ シチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 26.5g 中 767kcal 33.1g</p>	<p>15日</p> <p>赤 はるさめ サラダ</p> <p>黄 なつとう</p> <p>緑 ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 655kcal 27.4g 中 831kcal 33.6g</p>
<p>18日</p> <p>赤 ひじき サラダ</p> <p>黄 もちむぎ ごはん</p> <p>緑 キーマカレー (ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 23.2g 中 767kcal 28.0g</p>	<p>19日</p> <p>赤 かいそう サラダ</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 じゃがいもの カレーふうみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 23.7g 中 765kcal 29.9g</p>	<p>20日</p> <p>赤 きりぼしだいごんの ちゅうかサラダ</p> <p>黄 ごはん</p> <p>緑 マーポー どうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 595kcal 24.3g 中 752kcal 29.8g</p>	<p>21日</p> <p>赤 ヨーグルト</p> <p>黄 ひめむぎパン</p> <p>緑 ボーク ビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 688kcal 29.0g 中 884kcal 36.4g</p>	<p>22日</p> <p>赤 たら の オレンジあげ</p> <p>黄 きのこピラフ</p> <p>緑 キャロット スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 646kcal 26.4g 中 831kcal 33.8g</p>
<p>25日</p> <p>赤 きんぴら</p> <p>黄 もちむぎ ごはん</p> <p>緑 ぶたたま どんぶり (く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 635kcal 25.8g 中 809kcal 32.5g</p>	<p>26日</p> <p>赤 フレンチ サラダ</p> <p>黄 ことうパン</p> <p>緑 はくさいと ペーコンの スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 654kcal 27.5g 中 818kcal 33.9g</p>	<p>27日</p> <p>赤 さばのみそに</p> <p>黄 そくせきづけ</p> <p>緑 はちはい どうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 638kcal 27.2g 中 821kcal 34.9g</p>	<p>28日</p> <p>赤 だいごん サラダ</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 きなこめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 25.7g 中 752kcal 32.2g</p>	<p>29日</p> <p>赤 行事食…和食の日</p> <p>黄 ししゃものからあげ (小)2び (中)3び</p> <p>緑 くるみあえ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 21.2g 中 779kcal 26.7g</p>

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たら(アメリカ) 鮭(北海道) 鯛(愛媛) さば(宮城) ししゃも(アイスランド) えび(インドネシア) いか(ペルー) たこ(愛媛) かえりちりめん(愛媛) 平天(北海道) 豆腐・厚揚げ・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道) 玉葱(北海道) にんじん(北海道・長崎) かぼちゃ(ニュージランド・北海道) きゅうり(愛媛・宮崎・高知) ピーマン(宮崎・高知) 白菜(愛媛・長野・大分・青森) キャベツ(愛媛・愛知・熊本) こまつな(愛媛・福岡) ほうれん草(愛媛・徳島・福岡) いら(高知) こぼろ(北海道・青森・岡山) ねぎ(香川・高知・徳島・愛媛) しょうが(高知・熊本) パセリ(香川・長野・北海道) しめじ(香川) エリンギ(香川) えのきだけ(愛媛・宮崎・熊本) りんご(青森・長野) みかん(愛媛) わかめ(徳島・兵庫) すき昆布(北海道) ひじき(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】

味めぐり…日本の味めぐり
 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。
 ※ 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>