



令和3年11月 予定献立表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
1日 ポイルやさい アーモンド ぶたにくのしょうがやき ごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 26.9 g 中 8.0 kcal 32.5 g		2日 ごまドレッシング こめこパン コーン シチュー きなこ エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 30.7 g 中 8.2 kcal 38.0 g		3日 ぶんかひ 文化の日 		4日 だいやとひじきの かきあげ もちむぎ ごはん ぎゅうにの たまごとし どんぶり(小) エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 23.6 g 中 7.9 kcal 29.0 g		5日 いかの さらさあげ くりおこわ のつべいじる エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 25.5 g 中 7.5 kcal 31.0 g		6日 ぎゅうにゅう とうふ あげ ぶたにく だいや こめ じゃがいも あぶら さとう アーモンド ねぎ しめじ しょうが たまねぎ キャベツ にんじん エネルギー たんぱく質 小 6.9 kcal 24.9 g 中 8.6 kcal 29.7 g	
8日 こんぶ サラダ ヨーグルト もちむぎ ごはん キーマカレー (ルウ) エネルギー たんぱく質 小 6.9 kcal 24.9 g 中 8.6 kcal 29.7 g		9日 こんぶ カミカミ あげ パン ほろとう みかん エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 25.0 g 中 7.9 kcal 30.9 g		10日 なつとう ふうみづけ ごはん じゃがいもの そぼろに エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 23.3 g 中 7.7 kcal 28.2 g		11日 さけの ころみあげ パン はくさい スープ やきいも エネルギー たんぱく質 小 7.0 kcal 32.8 g 中 8.5 kcal 40.4 g		12日 旬…れんこんのうまに ごまあえ しょうものからあげ (小)2び (中)3び ごはん れんこんの うまに エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 24.7 g 中 8.1 kcal 31.7 g			
15日 行事食…和食の日 レモンふうみづけ のり とりてん ごはん キャベツの みそしる エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 25.5 g 中 7.8 kcal 32.3 g		16日 しょうゆ ドレッシングサラダ ひめむぎパン ポークビーンズ りんご エネルギー たんぱく質 小 6.7 kcal 28.0 g 中 8.2 kcal 34.5 g		17日 ひじきときりぼしだいこんの あえもの たいのいそべあげ ごこ(まいり) ごはん すまじる エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 25.3 g 中 7.8 kcal 31.1 g		18日 えひめけんさんこむぎこを ブレンドしたパンです。 とりにくの あますに パン ちゅうか コーンスープ みかん エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 28.6 g 中 7.5 kcal 33.1 g		19日 味のめぐり…山口県 あおなのびたし おおなのびたし はもてんぶら ごはん おおひらじる エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 26.9 g 中 7.5 kcal 33.1 g			
22日 ホキの マリネ きのこピラフ クリーム スープ エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 26.2 g 中 8.2 kcal 33.2 g		23日 きんろうかんしゃ 勤労感謝の日 		24日 おひたし さばのみぞれに ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 29.9 g 中 8.4 kcal 38.1 g		25日 たまごなし ドレッシング ポテト サラダ パン やさい スープ えびのからあげ エネルギー たんぱく質 小 6.9 kcal 29.8 g 中 7.5 kcal 36.6 g		26日 しらすの つくだに パンサンス ごはん あつあげいり ぼつぽうさい エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 27.1 g 中 7.7 kcal 33.0 g			
29日 つくねあげ いかめし ひんのべ エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 25.5 g 中 7.2 kcal 31.7 g		30日 かふう サラダ パン みそチゲ みかん エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 27.4 g 中 7.7 kcal 34.7 g		旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさい くだもの さば りんご れんこん ほうれんそう ふゆキャベツ こめ(しんまい)		味のめぐり【山口県】 今月の味のめぐり献立は、山口県東部の郷土料理『大平汁』です。 『大平汁』は、お祝いの席などで食べられる料理で、大きな平たい蓋付きのおわんに盛ることから「大平」（おおひら）と呼ばれるようになったと言われています。直径39cm程の平たい大きなおわんに、お祝いの席に出し、その後、一人一人のおわんに取り分けていくのが昔からの習わしとされています。 また、山の幸・海の幸も豊富で、岩国市の「れんこん」・下関市の「ふぐ」・防府市の「天神はも」などが有名です。		愛媛県産小麦粉を使用したパン 18日のコッペパンは、愛媛県産の小麦粉「せときらら」をブレンドして作ったパンです。 地元食材を使用した給食パンは、松山市の学校給食で初めて登場します。			

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(愛媛) 鶏肉(愛媛) はも(愛媛) たい(愛媛) さば(東北) ししゃも(ノルウェー) さけ(北海道) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) たこ(愛媛) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) すり身(北海道) 大豆(北海道・愛知) じゃがいも(北海道) かぼちゃ(ニュージーランド・北海道・トンガ) こまつな(愛媛・福岡・徳島・鳥取・茨城) チンゲン菜(徳島・愛媛・福岡・長野) ほうれん草(愛媛・徳島・熊本・福岡・鳥取) にんじん(北海道・長崎) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・長野・徳島) たまねぎ(北海道) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) たけのこ(愛媛) みかん(愛媛) りんご(青森・長野・岩手) 栗(愛媛) 里芋(九州) れんこん(徳島) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) まいたけ(福岡・香川・新潟) しいたけ(日本) わかめ(宮城)

※ (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】

味のめぐり…日本の味のめぐり献立
 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。
 ※ 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>