

令和元年12月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>2日</p> <p>ほうれんそうのおひたし</p> <p>かきあげ</p> <p>ごはん いそに</p> <p>赤: ひらてん だいず、とりにく えび、ひじき たまご、こめ こむぎこ</p> <p>黄: さとう あぶら、こんにやく</p> <p>緑: にんじん たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 649kcal 26.1g 中 820kcal 32.0g</p>	<p>3日</p> <p>味めぐり…山梨県</p> <p>おこのみ てん</p> <p>ごはん ほうとう</p> <p>赤: みそ とうふ、ぶたにく えび、あげ すりみ、たまご あおのり</p> <p>黄: きしめん さとう、あぶら</p> <p>緑: きょうねぎ かぼちゃ、にんじん、しめじ、しいたけ、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 615kcal 22.7g 中 772kcal 27.8g</p>	<p>4日</p> <p>べにまどんな</p> <p>くきわかめのサラダ</p> <p>ごはん とうふの ごもくあんかけ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、くきわかめ</p> <p>黄: さとう、あぶら、ごまあぶら</p> <p>緑: しょうが きくらげ、ねぎ コーン、もやし キャベツ、にんじん たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 23.2g 中 759kcal 28.5g</p>	<p>5日</p> <p>とれたて感謝の日…庄大根</p> <p>しょうだいこんのみそいため</p> <p>カシューナッツあえ</p> <p>ごはん かきたま じる</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、ぶたにく</p> <p>黄: あぶら、でんぶん、さとう、カシューナッツ</p> <p>緑: ねぎ キャベツ、たまねぎ こまつな、しょうが、まいたけ、しょうだいこん、にんじん、たけのこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 24.8g 中 765kcal 30.3g</p>	<p>6日</p> <p>たらのピリカラフル</p> <p>パン クリーム シチュー</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、ぶたにく</p> <p>黄: あぶら、ごまあぶら、さとう、でんぶん</p> <p>緑: にんじん ビーマン、たまねぎ、グリーンピース、マッシュルーム、にんにく、きょうねぎ、コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 659kcal 29.6g 中 820kcal 37.0g</p>
<p>9日</p> <p>かわり きんぴら</p> <p>むぎごはん しみどり(ぐ)</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、くきわかめ、たまご ひらてん、ほうやどうふ</p> <p>黄: こめ でんぶん、むぎ、こんにやく</p> <p>緑: さとう あぶら、こんにやく、こむぎこ</p> <p>赤: ねぎ、にんじん、たまねぎ、しいたけ</p> <p>緑: ごぼう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 24.4g 中 793kcal 30.7g</p>	<p>10日</p> <p>いそあえ</p> <p>くろまめごはん おでん</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、だいず、ぎゅうにく、ごんぶ、やきどうふ、ほうてん、のり</p> <p>黄: こめ、こんにやく、じゃがいも、さとう</p> <p>緑: だいこん、キャベツ、ほうれんそう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 585kcal 23.3g 中 753kcal 29.2g</p>	<p>11日</p> <p>じゃがいもといかのケチャップいため</p> <p>チーズ チキンピラフ ビーフン じる</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、チーズ、とりにく、ぶたにく、いか</p> <p>黄: こめ、じゃがいも、ビーフン、ごまあぶら、あぶら、さとう</p> <p>緑: チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、グリーンピース、たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 644kcal 26.2g 中 813kcal 31.7g</p>	<p>12日</p> <p>ポイルやさい</p> <p>とんづけフライ</p> <p>ごはん のっぺい じる</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、やきどうふ、みそ、とりにく、たまご、ぶたにく</p> <p>黄: こめ、こむぎこ、さとも、あぶら、こんにやく、パンこ、でんぶん、ごま</p> <p>緑: しいたけ、キャベツ、ねぎ、だいこん、にんじん、にんにく、しょうが、チンゲンサイ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 646kcal 25.4g 中 818kcal 31.1g</p>	<p>13日</p> <p>カラフル ナムル</p> <p>パン ようふう にこみ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、やきどうふ、みそ、とりにく、たまご、ぶたにく</p> <p>黄: こめ、こむぎこ、さとも、あぶら、こんにやく、パンこ、でんぶん、ごま</p> <p>緑: しいたけ、キャベツ、ねぎ、だいこん、にんじん、にんにく、しょうが、チンゲンサイ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 24.6g 中 756kcal 30.4g</p>
<p>16日</p> <p>なます</p> <p>ごはん すきやき</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、(中)なつとう、やきどうふ、うずらたまご</p> <p>黄: こめ、こんにやく、あぶら、さとう、ごま</p> <p>緑: きょうねぎ、はくさい、ごぼう、にんじん、だいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 588kcal 22.3g 中 789kcal 30.8g</p>	<p>17日</p> <p>行事食…冬至 (かぼちゃのうまに)</p> <p>ゆずふうみづけ</p> <p>こいわしのからあげ 「りょう」でくぼる</p> <p>ごはん かぼちゃのうまに</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、いわし、わかめ</p> <p>黄: こめ、さとう、あぶら、でんぶん</p> <p>緑: さやいんげん、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、だいこん、ゆず</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 22.3g 中 794kcal 27.7g</p>	<p>18日</p> <p>ごまずあえ</p> <p>さつまいものからあげ</p> <p>ごはん チャンポン</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、ぶたにく</p> <p>黄: こめ、ごまあぶら、あぶら、ごま、ちゅうかさぼ、さつまいも、さとう</p> <p>緑: ねぎ、にんじん、たけのこ、はくさい、きゅうり、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 24.3g 中 758kcal 30.1g</p>	<p>19日</p> <p>さんしょく あげ</p> <p>きりぼしめし かぶのみそ じる</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、とうふ、みそ、あげ、たまご、わかめ、えび</p> <p>黄: こめ、さとう、あぶら、こむぎこ</p> <p>緑: えだまめ、さやいんげん、にんじん、きりぼしだいこん</p> <p>赤: たまねぎ、ねぎ、かぼちゃ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 616kcal 21.3g 中 785kcal 26.2g</p>	<p>20日</p> <p>チリコンカン</p> <p>パン キャベツとベーコンのスープ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、だいず、たまご、ぶたにく、ベーコン</p> <p>黄: あぶら、じゃがいも</p> <p>緑: トマト、みかん、たまねぎ、にんじん、にんにく、キャベツ、パセリ、セロリ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 632kcal 27.3g 中 781kcal 34.0g</p>
<p>23日</p> <p>旬…フロコリーサラダ</p> <p>ブロコリー サラダ</p> <p>もちむぎごはん カレーライス(ルー)</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、チーズ、ぶたにく</p> <p>黄: こめ、さとう、もちむぎ、あぶら、じゃがいも、くるごとう</p> <p>緑: にんにく、にんじん、たまねぎ、コーン、キャベツ、フロコリー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 633kcal 21.4g 中 818kcal 27.0g</p>	<p>24日</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>デザート フライドチキン</p> <p>コーンピラフ ミネストローネ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、とりにく</p> <p>黄: こめ、デザート、あぶら、もちむぎ、じゃがいも、こむぎこ</p> <p>緑: コーン、にんにく、にんじん、キャベツ、たまねぎ、グリーンピース、パセリ、セロリ、だいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 688kcal 25.5g 中 850kcal 31.2g</p>	<p>25日</p> <p>山梨県の味めぐり</p> <p>しゅうぎょうしき 終業式</p> <p>※ 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</p>		

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・宮崎・鹿児島) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たら(アメリカ) えび(インドネシア) いか(ペルー) すり身・平天・棒天(北海道) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 大豆・黒大豆(北海道) だいこん(熊本・愛媛・長崎・宮崎・鹿児島)

じゃがいも(北海道・長崎) かぼちゃ(トンガ・メキシコ・ニュージーランド・愛媛) たまねぎ(北海道) にんじん(長崎) キャベツ(愛媛・愛知・熊本) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ブロコリー(愛媛・徳島・香川・鳥取) かぶ(愛媛) 庄大根(松山)

京ねぎ(鳥取・大分・愛媛) 白菜(愛媛・熊本・徳島・長崎) 里芋(九州) しめじ(香川) まいたけ(福岡・香川・広島) しいたけ(大分) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) みかん(愛媛) ゆず(高知) わかめ(岩手) くきわかめ(徳島・岩手) 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

とれたて感謝の日…松山産の食材を生かした献立