



# 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><b>福井県の味めぐり</b></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><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>しゆん さかな やさいくだもの</p>																																		
<p><b>4日</b></p> <p>ふりかえきゆうじつ</p> <p><b>振替休日</b></p>	<p><b>5日</b></p> <p>すぶた</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 624kcal</td><td>23.5g</td></tr> <tr><td>中 793kcal</td><td>28.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 624kcal	23.5g	中 793kcal	28.7g	<p><b>6日</b></p> <p>たらのピリカラフル</p> <p>ミックスビーンズ</p> <p>ピラフ</p> <p>ミネストローネ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 622kcal</td><td>25.5g</td></tr> <tr><td>中 787kcal</td><td>31.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 622kcal	25.5g	中 787kcal	31.8g	<p><b>7日</b></p> <p>きりぼしだいごんのちゅうかサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 629kcal</td><td>24.8g</td></tr> <tr><td>中 790kcal</td><td>30.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 629kcal	24.8g	中 790kcal	30.4g	<p><b>8日</b></p> <p>いかのさらきあげ</p> <p>パン</p> <p>やさいスープ</p> <p>やさいも</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 662kcal</td><td>28.1g</td></tr> <tr><td>中 806kcal</td><td>34.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 662kcal	28.1g	中 806kcal	34.6g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 624kcal	23.5g																																	
中 793kcal	28.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 622kcal	25.5g																																	
中 787kcal	31.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 629kcal	24.8g																																	
中 790kcal	30.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 662kcal	28.1g																																	
中 806kcal	34.6g																																	
<p><b>11日</b></p> <p>さけのたつたあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 630kcal</td><td>28.3g</td></tr> <tr><td>中 794kcal</td><td>35.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 630kcal	28.3g	中 794kcal	35.1g	<p><b>12日</b></p> <p>ひじきサラダ</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>キーマカレー(ルー)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 606kcal</td><td>21.3g</td></tr> <tr><td>中 785kcal</td><td>27.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	21.3g	中 785kcal	27.2g	<p><b>13日</b></p> <p>わかめごはん</p> <p>みそにこみうどん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 607kcal</td><td>22.7g</td></tr> <tr><td>中 788kcal</td><td>27.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	22.7g	中 788kcal	27.5g	<p><b>14日</b></p> <p>すもの</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたにくとやさいのいためもの</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 592kcal</td><td>24.1g</td></tr> <tr><td>中 762kcal</td><td>30.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 592kcal	24.1g	中 762kcal	30.4g	<p><b>15日</b></p> <p>こんぶサラダ</p> <p>こめこパン</p> <p>きのこシチュー</p> <p>きなこめ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 624kcal</td><td>29.0g</td></tr> <tr><td>中 781kcal</td><td>36.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 624kcal	29.0g	中 781kcal	36.2g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 630kcal	28.3g																																	
中 794kcal	35.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 606kcal	21.3g																																	
中 785kcal	27.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 607kcal	22.7g																																	
中 788kcal	27.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 592kcal	24.1g																																	
中 762kcal	30.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 624kcal	29.0g																																	
中 781kcal	36.2g																																	
<p><b>18日</b></p> <p>れんこんのかきあげ</p> <p>しそひじき</p> <p>ゆずふうみづけ</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 604kcal</td><td>18.8g</td></tr> <tr><td>中 761kcal</td><td>22.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	18.8g	中 761kcal	22.4g	<p><b>19日</b></p> <p>行事食…和食の日</p> <p>たいのレモン</p> <p>いそあえ</p> <p>ごこまいりごはん</p> <p>キャベツのみそ煮</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 594kcal</td><td>21.8g</td></tr> <tr><td>中 751kcal</td><td>26.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 594kcal	21.8g	中 751kcal	26.6g	<p><b>20日</b></p> <p>だいごんサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ポトフ</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>19.3g</td></tr> <tr><td>中 750kcal</td><td>22.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	19.3g	中 750kcal	22.9g	<p><b>21日</b></p> <p>きんぴら</p> <p>ヨーグルト</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぶたたまどんぶり(ぐ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 626kcal</td><td>27.3g</td></tr> <tr><td>中 829kcal</td><td>35.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	27.3g	中 829kcal	35.3g	<p><b>22日</b></p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ことうパン</p> <p>はくさいとベーコンのスープ</p> <p>えびのコーンフレークあげ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 632kcal</td><td>27.1g</td></tr> <tr><td>中 787kcal</td><td>33.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 632kcal	27.1g	中 787kcal	33.3g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 604kcal	18.8g																																	
中 761kcal	22.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 594kcal	21.8g																																	
中 751kcal	26.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 597kcal	19.3g																																	
中 750kcal	22.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 626kcal	27.3g																																	
中 829kcal	35.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 632kcal	27.1g																																	
中 787kcal	33.3g																																	
<p><b>25日</b></p> <p>味めぐり…福井県</p> <p>さばのみそに</p> <p>そくせきづけ</p> <p>ごはん</p> <p>はちはい豆腐</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 624kcal</td><td>26.3g</td></tr> <tr><td>中 807kcal</td><td>33.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 624kcal	26.3g	中 807kcal	33.8g	<p><b>26日</b></p> <p>たらんげん</p> <p>オレンジあげ</p> <p>きのこピラフ</p> <p>キャロットスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 621kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 798kcal</td><td>33.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 621kcal	25.9g	中 798kcal	33.0g	<p><b>27日</b></p> <p>ナムル</p> <p>パン</p> <p>ちゅうかいため</p> <p>りんご</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 609kcal</td><td>23.0g</td></tr> <tr><td>中 763kcal</td><td>29.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	23.0g	中 763kcal	29.0g	<p><b>28日</b></p> <p>ししゃものからあげ(小)2び(中)3び</p> <p>ごはん</p> <p>みそ煮</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>21.1g</td></tr> <tr><td>中 779kcal</td><td>26.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	21.1g	中 779kcal	26.7g	<p><b>29日</b></p> <p>ごまあえ</p> <p>なつどう</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものそぼろに</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>23.8g</td></tr> <tr><td>中 803kcal</td><td>29.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 634kcal	23.8g	中 803kcal	29.5g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 624kcal	26.3g																																	
中 807kcal	33.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 621kcal	25.9g																																	
中 798kcal	33.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 609kcal	23.0g																																	
中 763kcal	29.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 597kcal	21.1g																																	
中 779kcal	26.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 634kcal	23.8g																																	
中 803kcal	29.5g																																	

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(ニュージーランド・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) なら(高知) ごぼう(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) えのきたけ(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

…このマークは南調理場独自献立の日です

※ 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>