



# 令和2年11月 予定献立表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																					
<b>2日</b> さばのみそに  赤 みそ こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん にんじん ごぼう きりぼしだいこん うまに 黄 そくせきづけ ごはん エネルギー たんぱく質 小 652kcal 26.4g 中 851kcal 31.8g	<b>3日</b> ぶんかひ <b>文化の日</b> エネルギー たんぱく質 小 604kcal 28.8g 中 768kcal 36.2g	<b>4日</b> いかの さらさあげ  赤 たまご いか 黄 きのこピラフ たまご スープ エネルギー たんぱく質 小 604kcal 28.8g 中 768kcal 36.2g	<b>5日</b> きわかめの サラダ  赤 こめコパン ビーフン いため りんご 黄 エネルギー たんぱく質 小 619kcal 27.3g 中 790kcal 34.7g	<b>6日 味めぐり...京都府</b> さわらのさいきょうやき  赤 しぼづけいり そくせきづけ 黄 ごはん いもたき エネルギー たんぱく質 小 605kcal 25.1g 中 763kcal 30.6g	<b>7日</b> ぎゅうにゅう とうふ ぶり 赤 黄 エネルギー たんぱく質 小 605kcal 25.1g 中 763kcal 30.6g	<b>8日</b> ぎゅうにゅう だいず ぶたにく 赤 こめ むぎ あぶら さとう 黄 にんにく こまつな えだまめ セロリ ピーマン たまねぎ にんじん 赤 フレンチ サラダ みかん 黄 むぎ ごはん キーマカレー (ルー) 緑 エネルギー たんぱく質 小 639kcal 21.7g 中 818kcal 27.2g	<b>9日</b> ぎゅうにゅう だいず ぶたにく 赤 こめ むぎ あぶら さとう 黄 にんにく こまつな えだまめ セロリ ピーマン たまねぎ にんじん 赤 フレンチ サラダ みかん 黄 むぎ ごはん キーマカレー (ルー) 緑 エネルギー たんぱく質 小 639kcal 21.7g 中 818kcal 27.2g	<b>10日</b> ぎゅうにゅう ポークウインナー つくだに 赤 こめ あぶら じゃがいも さとう 黄 にんじん キャベツ きゅうり みかん 緑 エネルギー たんぱく質 小 565kcal 17.1g 中 713kcal 20.7g	<b>11日</b> みかん かふう サラダ  赤 こめ さとう あぶら でんぶん でんぶん はるさめ 黄 ごはん マーポー どうふ 緑 エネルギー たんぱく質 小 632kcal 24.8g 中 793kcal 30.5g	<b>12日</b> ぎゅうにゅう とうふ ぶり 赤 黄 エネルギー たんぱく質 小 643kcal 27.0g 中 790kcal 34.7g	<b>13日</b> ぎゅうにゅう とうふ えびのてんぷら  赤 こめ さとう でんぶん あぶら さつまいも 黄 りんご セロリ パセリ キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ 緑 エネルギー たんぱく質 小 603kcal 24.7g 中 773kcal 31.2g	<b>14日</b> ぎゅうにゅう とうふ えびのてんぷら  赤 こめ さとう でんぶん あぶら さつまいも 黄 りんご セロリ パセリ キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ 緑 エネルギー たんぱく質 小 603kcal 24.7g 中 773kcal 31.2g	<b>15日</b> ぎゅうにゅう とうふ えびのてんぷら  赤 こめ さとう でんぶん あぶら さつまいも 黄 りんご セロリ パセリ キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ 緑 エネルギー たんぱく質 小 603kcal 24.7g 中 773kcal 31.2g	<b>16日</b> スマのてりやき  赤 スマ 黄 こめ さとう ねぎ にんじん しいたけ きゅうり キャベツ 緑 エネルギー たんぱく質 小 666kcal 29.0g 中 837kcal 35.2g	<b>17日</b> ぎゅうにゅう とうふ ぶり 赤 こめ じゃがいも アーモンド あぶら でんぶん みかん 黄 ごはん はくさい スープ 緑 エネルギー たんぱく質 小 657kcal 24.4g 中 834kcal 30.0g	<b>18日</b> ぎゅうにゅう とうふ ぶり 赤 こめ あぶら でんぶん じゃがいも さとう 黄 なつとう ごまあえ 緑 エネルギー たんぱく質 小 648kcal 25.3g 中 810kcal 30.3g	<b>19日 毎...れんこん (ひじきサラダ)</b> ぎゅうにゅう とうふ ぶり 赤 黄 エネルギー たんぱく質 小 731kcal 30.5g 中 885kcal 35.8g	<b>20日 行事食...和食の日</b> たいのこうみあげ  赤 ひじき だいず 黄 こめ さとう ねぎ にんじん しいたけ きゅうり キャベツ 緑 エネルギー たんぱく質 小 632kcal 25.9g 中 816kcal 33.1g	<b>21日</b> ぎゅうにゅう とうふ えびのてんぷら  赤 こめ さとう でんぶん あぶら さつまいも 黄 りんご セロリ パセリ キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ 緑 エネルギー たんぱく質 小 632kcal 25.9g 中 816kcal 33.1g	<b>22日</b> ぎゅうにゅう とうふ えびのてんぷら  赤 こめ さとう でんぶん あぶら さつまいも 黄 りんご セロリ パセリ キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ 緑 エネルギー たんぱく質 小 632kcal 25.9g 中 816kcal 33.1g	<b>23日</b> きんろうかんしゃ <b>勤労感謝の日</b> エネルギー たんぱく質 小 652kcal 26.4g 中 851kcal 31.8g	<b>24日</b> ぎゅうにゅう チーズ とうにゅう ぶたにく 赤 こめ じゃがいも アーモンド あぶら でんぶん みかん 黄 パン じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう えだまめ たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ 緑 エネルギー たんぱく質 小 657kcal 24.4g 中 834kcal 30.0g	<b>25日 我が家の献立 優秀作品</b> ぎゅうにゅう たまご ぶたにく 赤 こめ じゃがいも アーモンド あぶら でんぶん みかん 黄 まちむぎ でんぶん さとう あぶら とうみょう にんにく たまねぎ もやし しいたけ にんじん きゅうり 緑 エネルギー たんぱく質 小 587kcal 24.5g 中 774kcal 31.4g	<b>26日</b> ぎゅうにゅう たまご ぶたにく 赤 こめ じゃがいも アーモンド あぶら でんぶん みかん 黄 まちむぎ でんぶん さとう あぶら とうみょう にんにく たまねぎ もやし しいたけ にんじん きゅうり 緑 エネルギー たんぱく質 小 587kcal 24.5g 中 774kcal 31.4g	<b>27日</b> ぎゅうにゅう わかめ ぎょうそめん とうにゅう 赤 こめ さとう でんぶん あぶら さつまいも 黄 りんご セロリ パセリ キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ 緑 エネルギー たんぱく質 小 664kcal 21.9g 中 843kcal 27.0g	<b>28日</b> ぎゅうにゅう わかめ ぎょうそめん とうにゅう 赤 こめ さとう でんぶん あぶら さつまいも 黄 りんご セロリ パセリ キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ 緑 エネルギー たんぱく質 小 664kcal 21.9g 中 843kcal 27.0g	<b>29日</b> ぎゅうにゅう わかめ ぎょうそめん とうにゅう 赤 こめ さとう でんぶん あぶら さつまいも 黄 りんご セロリ パセリ キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ 緑 エネルギー たんぱく質 小 664kcal 21.9g 中 843kcal 27.0g	<b>30日</b> ししゃものなんぼんづけ (小)2び (中)3び  赤 こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく でんぶん さやいんげん れんこん ごぼう にんじん ねぎ はくさい ほうれんそう 黄 おひたし ごもくに 緑 エネルギー たんぱく質 小 628kcal 24.6g 中 817kcal 31.7g	<b>31日</b> ししゃものなんぼんづけ (小)2び (中)3び  赤 こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく でんぶん さやいんげん れんこん ごぼう にんじん ねぎ はくさい ほうれんそう 黄 おひたし ごもくに 緑 エネルギー たんぱく質 小 628kcal 24.6g 中 817kcal 31.7g

**京都府の味めぐり**  
 きょうと ふ ち  
 今月は京都府の味めぐりです。京都の「白みそ」は、甘みとこく、上品な香りが特徴で、京都の食文化に欠かせない伝統の調味料です。「西京焼き」は、この白みそに酒やみりんを加えた味噌床に、魚などを漬けて入れていたものです。また、京野菜が多くとれ、漬け物も有名です。「しば漬け」は、なすやきゅうりを刻み、赤紫蘇の葉を加え、塩漬にした漬け物です。



愛媛県産牛肉及び水産物消費拡大緊急対策事業でいただく食品を使った献立です。  
 13日 いも煮 (牛肉)  
 16日 スマの照り焼き (スマ)  
 20日 鯛の香味揚げ (鯛)

**学校給食で食べたい 我が家の献立**  
 25日「卵と豚肉と玉ねぎのあんかけ丼」は、昨年度実施された「学校給食で食べたい我が家の献立」の優秀作品です。お楽しみに！

【松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地】  
 牛肉(愛媛・四国・北海道・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(千葉) さけ(北海道) ホキ(ニュージーランド) たい(愛媛) ししゃも(ノルウェー) えび(インドネシア) いか(ペルー) たこ(愛媛) 豆腐・あげ(カナダ) すり身・平天(北海道) 大豆(北海道・愛知) じゃがいも(北海道・長崎) 水菜(愛媛・福岡) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(北海道・長崎) ほうれん草(愛媛・徳島・岐阜・福岡・鳥取) 豆苗(高知・愛媛・広島・徳島・静岡) キャベツ(愛媛・愛知・長野・熊本・福岡・高知) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) たまねぎ(北海道) れんこん(徳島) さつまいも(鹿児島) 里芋(九州) 栗(愛媛) みかん(愛媛) りんご(青森・長野・岩手) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) わかめ(宮城) きわかめ(日本) ひじき(松山) こんぶ(北海道)

※ (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  
 …南調理場独自献立  
 …我が家の献立優秀作品

※ 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>