

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 ほうれんそう ふゆキャベツ</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 ほうれんそう ふゆキャベツ</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 ほうれんそう ふゆキャベツ</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 ほうれんそう ふゆキャベツ</p>																														
<p>おいしいみかんは・・・</p> <p>張りりとツヤがある 皮が厚い 重みがある 皮が剥きやすい</p>	<p>5日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく</p> <p>黄 ごま</p> <p>緑 じゃがいも そばろに</p> <p>ごはん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 600kcal</td><td>21.0g</td></tr> <tr><td>中 770kcal</td><td>26.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 600kcal	21.0g	中 770kcal	26.8g	<p>6日</p> <p>赤 わかどりのからあげ (双葉小は、みかんソース)</p> <p>黄 双葉小のり</p> <p>緑 おひたし</p> <p>くりごはん さつまいものみそしる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 624kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>中 775kcal</td><td>28.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 624kcal	23.7g	中 775kcal	28.8g	<p>7日</p> <p>赤 ナムル</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 みかん</p> <p>ちゅうかいため</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 581kcal</td><td>22.4g</td></tr> <tr><td>中 729kcal</td><td>28.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 581kcal	22.4g	中 729kcal	28.1g	<p>8日</p> <p>赤 旬…れんこんのかきあげ</p> <p>黄 なつとう</p> <p>緑 りんこんのかきあげ</p> <p>ごはん にらたまスープ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 617kcal</td><td>22.8g</td></tr> <tr><td>中 771kcal</td><td>27.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 617kcal	22.8g	中 771kcal	27.0g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 600kcal	21.0g																																	
中 770kcal	26.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 624kcal	23.7g																																	
中 775kcal	28.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 581kcal	22.4g																																	
中 729kcal	28.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 617kcal	22.8g																																	
中 771kcal	27.0g																																	
<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> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 604kcal</td><td>21.2g</td></tr> <tr><td>中 781kcal</td><td>26.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	21.2g	中 781kcal	26.9g	<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>みかん</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 621kcal</td><td>25.2g</td></tr> <tr><td>中 785kcal</td><td>31.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 621kcal	25.2g	中 785kcal	31.5g	<p>13日</p> <p>赤 ぶたにくのからあげ</p> <p>黄 双葉小のり</p> <p>緑 おひたし</p> <p>ごはん ごもくに</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 658kcal</td><td>28.5g</td></tr> <tr><td>中 833kcal</td><td>35.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 658kcal	28.5g	中 833kcal	35.4g	<p>14日</p> <p>赤 こんぶ サラダ</p> <p>黄 こめこパン</p> <p>緑 りんご</p> <p>きのこシチュー</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 605kcal</td><td>26.2g</td></tr> <tr><td>中 755kcal</td><td>32.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 605kcal	26.2g	中 755kcal	32.6g	<p>15日</p> <p>赤 すもの</p> <p>黄 じゃがいも</p> <p>緑 じゃがいも</p> <p>ごはん ぶたにくのやさいのいためもの</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></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
エネルギー	たんぱく質																																	
小 604kcal	21.2g																																	
中 781kcal	26.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 621kcal	25.2g																																	
中 785kcal	31.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 658kcal	28.5g																																	
中 833kcal	35.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 605kcal	26.2g																																	
中 755kcal	32.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 592kcal	24.1g																																	
中 762kcal	30.4g																																	
<p>18日 行事食…和食の日</p> <p>赤 さけのたつたあげ</p> <p>黄 いそあえ</p> <p>緑 二こまいいり ごはん</p> <p>キャベツの みそしる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 596kcal</td><td>25.0g</td></tr> <tr><td>中 755kcal</td><td>30.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 596kcal	25.0g	中 755kcal	30.9g	<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> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 604kcal</td><td>23.5g</td></tr> <tr><td>中 759kcal</td><td>29.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	23.5g	中 759kcal	29.5g	<p>20日</p> <p>赤 きりぼしだいのちゅうかサングラ</p> <p>黄 ヨーグルト</p> <p>緑 ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 643kcal</td><td>26.8g</td></tr> <tr><td>中 837kcal</td><td>33.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 643kcal	26.8g	中 837kcal	33.7g	<p>21日</p> <p>赤 ドレッシング サラダ</p> <p>黄 ひめむぎパン</p> <p>緑 ポークビーンズ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 639kcal</td><td>26.5g</td></tr> <tr><td>中 797kcal</td><td>32.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 639kcal	26.5g	中 797kcal	32.5g	<p>22日</p> <p>赤 たらのおランダあげ</p> <p>黄 きのこピラフ</p> <p>緑 キャロットスープ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></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
エネルギー	たんぱく質																																	
小 596kcal	25.0g																																	
中 755kcal	30.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 604kcal	23.5g																																	
中 759kcal	29.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 643kcal	26.8g																																	
中 837kcal	33.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 639kcal	26.5g																																	
中 797kcal	32.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 621kcal	25.9g																																	
中 798kcal	33.0g																																	
<p>25日</p> <p>赤 きんぴら</p> <p>黄 みかん</p> <p>緑 むぎごはん</p> <p>ぶたたまどんぶり(ぐ)</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 600kcal</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>中 766kcal</td><td>31.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 600kcal	24.9g	中 766kcal	31.5g	<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><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></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	<p>27日</p> <p>赤 味のめぐり…福井県</p> <p>黄 さばのみそに</p> <p>緑 そくせきづけ</p> <p>ごはん はちはい豆腐</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></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>28日</p> <p>赤 だいこん サラダ</p> <p>黄 パン</p> <p>緑 きなこめ</p> <p>ポトフ</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr><td>小 606kcal</td><td>26.1g</td></tr> <tr><td>中 758kcal</td><td>32.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	26.1g	中 758kcal	32.2g	<p>29日</p> <p>赤 ししゃものからあげ(小)2び(中)3び</p> <p>黄 じゃがいも</p> <p>緑 じゃがいも</p> <p>ごはん みるみ</p> <p>みそしる</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></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
エネルギー	たんぱく質																																	
小 600kcal	24.9g																																	
中 766kcal	31.5g																																	
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 624kcal	26.3g																																	
中 807kcal	33.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 606kcal	26.1g																																	
中 758kcal	32.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 597kcal	21.1g																																	
中 779kcal	26.7g																																	

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) 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) にら(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】

味のめぐり…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>