



# 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
<p><b>1日</b></p> <p>みかん、ふたにくのしょうがやき、ごはん、みそしる</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、みそ、とうふ、ふたにく、あげ</p> <p>黄: こめ、さとう、あぶら</p> <p>緑: ねぎ、えのきたけ、しょうが、たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.03kcal 2.4.6g 中 7.60kcal 3.0.3g</p>	<p><b>2日</b></p> <p>ごまドレッシング、ごめパン、サラダ、コーンシチュー、きなこまめ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、だいたず、とうにゅう、きなこ</p> <p>黄: こめ、ごパン、あぶら、じゃがいも、ごま、くろざとう</p> <p>緑: たまねぎ、コーン、グリーンピース、にんじん、きゅうり、こまつな、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.69kcal 3.2.9g 中 8.17kcal 3.7.8g</p>	<p><b>3日</b></p> <p>ぶんかひ 文化の日</p>	<p><b>4日</b></p> <p>かきあげ、もちむぎ、ごはん、ぎゅうにゅうのたまごじどんぶり</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、たまご、だいたず</p> <p>黄: こめ、もちむぎ、さとう、あぶら</p> <p>緑: ねぎ、しいたけ、たまねぎ、はくさい、にんじん、さやいんげん、ごぼう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.22kcal 2.3.6g 中 8.00kcal 2.9.8g</p>	<p><b>5日</b></p> <p>いかのさらきあげ、しそひじき、ごはん、のっぺいじる</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、いか、やきどうふ、しそひじき</p> <p>黄: こめ、こんにやく、でんぶん、さとう、あぶら</p> <p>緑: ねぎ、しいたけ、たまねぎ、はくさい、にんじん、にんじん、しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.14kcal 2.6.5g 中 7.75kcal 3.2.3g</p>
<p><b>8日</b></p> <p>ヨーグルト、ごんぶ、サラダ、もちむぎ、ごはん、キーマカレー(ルウ)</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、だいたず、ふたにく、ヨーグルト</p> <p>黄: こめ、もちむぎ、あぶら、ごま、さとう</p> <p>緑: にんにく、えだまめ、セロリ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.87kcal 2.4.0g 中 8.66kcal 2.9.7g</p>	<p><b>9日</b></p> <p>ジャム、カミカミ、あげ、パン、ほうとう</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、にぼし、たこ、たまご</p> <p>黄: きしめん、こむぎこ、りんごジャム、アーモンド、あぶら</p> <p>緑: まいたけ、にんじん、かぼちゃ、ねぎ、しいたけ、きくらげ、たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.47kcal 2.4.5g 中 8.08kcal 3.0.4g</p>	<p><b>10日</b></p> <p>なつとう、ごまあえ、ごはん、じゃがいものそばろに</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ふたにく、なつとう</p> <p>黄: こめ、あぶら、さとう、でんぶん、じゃがいも</p> <p>緑: えだまめ、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.31kcal 2.3.6g 中 7.93kcal 2.8.8g</p>	<p><b>11日</b></p> <p>さけのたつたあげ、パン、はくさい、スープ、やきいも</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ベーコン、さけ</p> <p>黄: あぶら、でんぶん、さつまいも</p> <p>緑: セロリ、ねぎ、にんじん、はくさい、もやし、たまねぎ、しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.65kcal 2.8.9g 中 8.07kcal 3.5.5g</p>	<p><b>12日</b> 旬…れんこんのうまに ゆずふうみづけ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とり、わかめ、カラフトししやも(カペリン)</p> <p>黄: こめ、あぶら、こんにやく、じゃがいも、さとう、でんぶん</p> <p>緑: さやいんげん、にんじん、れんこん、はくさい、ゆず、きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.05kcal 2.2.8g 中 7.87kcal 2.8.8g</p>
<p><b>15日</b> 味めぐり…山口県</p> <p>あおなのびたし、はものてんぷら、ごはん、おおひらじる</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、こしょう、さとう</p> <p>黄: こめ、こんにやく、さとう、あぶら、ごま、さとう</p> <p>緑: こぼろ、さやいんげん、にんじん、しいたけ、れんこん、しょうが、こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.02kcal 2.7.1g 中 7.64kcal 3.3.3g</p>	<p><b>16日</b></p> <p>しょうゆ、ドレッシング、サラダ、ひめむぎパン、ぎゅうにゅうとだいたずのトマトにこみ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ベーコン、だいたず、ぎゅうにゅう</p> <p>黄: あぶら、くろざとう、じゃがいも、さとう</p> <p>緑: たまねぎ、りんご、にんにく、こまつな、だいこん、トマトピューレー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.97kcal 2.7.9g 中 8.56kcal 3.4.5g</p>	<p><b>17日</b> ひじきときりぼしだいこんのあえもの</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、ひじき、とらふ、たまご</p> <p>黄: こめ、みどりまい、あぶら、ごま、こむぎこ、さとう</p> <p>緑: ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、パセリ、きゅうり、にんじん、きりぼしだいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.09kcal 2.4.7g 中 7.72kcal 3.0.1g</p>	<p><b>18日</b> えひめけんさんこむぎこをブレンドしたパンです。</p> <p>ゼリー、パン、ちゅうか、コーンスープ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とらふ、たまご</p> <p>黄: こめ、ごま、あぶら、さとう、あぶら</p> <p>緑: たまねぎ、たけのこ、にんじん、にんにく、コーン、ほうれんそう、きょうねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 7.02kcal 2.8.7g 中 8.67kcal 3.5.6g</p>	<p><b>19日</b></p> <p>やきにく、アーモンド、ごはん、けんちんじる</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ、たまご</p> <p>黄: こめ、こんにやく、アーモンド、あぶら、ごま、さとう</p> <p>緑: ねぎ、にんじん、ごぼう、キャベツ、しょうが、たまねぎ、りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.11kcal 2.7.0g 中 8.07kcal 3.4.5g</p>
<p><b>22日</b></p> <p>ホキのマリネ、チキンピラフ、クリーム、スープ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とりにく、とりにゅう、ベーコン</p> <p>黄: こめ、あぶら、じゃがいも、でんぶん、さとう</p> <p>緑: にんじん、グリーンピース、レモン、マッシュルーム、チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.38kcal 2.5.1g 中 8.11kcal 3.1.6g</p>	<p><b>23日</b></p> <p>きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日</p>	<p><b>24日</b> 行事食…和食の日</p> <p>おひたし、さばのみぞれに、ごはん、みそしる</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、あげ、だいたず、さば</p> <p>黄: こめ、じゃがいも、さとう、でんぶん</p> <p>緑: ねぎ、しめじ、だいこん、こまつな、はくさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.93kcal 2.3.4g 中 7.58kcal 3.6.6g</p>	<p><b>25日</b></p> <p>ポテト、サラダ、たまごなし、ドレッシング、パン、やさい、スープ、えびのからあげ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とりにく、えび</p> <p>黄: あぶら、じゃがいも、こむぎこ</p> <p>緑: エリンギ、にんじん、パセリ、セロリ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.16kcal 3.0.0g 中 7.58kcal 3.6.6g</p>	<p><b>26日</b></p> <p>えび、あげどうふ、しらす、ごま、ごまあぶら、ごはん、あつあげいり、はつぼうさい</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とりにく、えび、あげどうふ</p> <p>黄: こめ、ごま、あぶら、さとう、でんぶん</p> <p>緑: はくさい、しょうが、たまねぎ、きゅうり、たけのこ、だいこん、にんじん、ピーマン、にんにく、きくらげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.23kcal 2.8.5g 中 7.88kcal 3.4.6g</p>
<p><b>29日</b></p> <p>つねあげ、いかめし、ひんのべ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、あげ、ちりめん、すりみ、だいたず</p> <p>黄: こめ、さとう、すいとん、さとう、こむぎこ</p> <p>緑: こぼろ、にんじん、だいこん、きょうねぎ、まいたけ、たまねぎ、はくさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.46kcal 2.6.6g 中 8.23kcal 3.3.0g</p>	<p><b>30日</b></p> <p>じゃがいものバターふうみ、パン、みそチゲ、みかん</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、みそ、ふたにく、とらふ、バター</p> <p>黄: あぶら、さとう、ごまあぶら、じゃがいも</p> <p>緑: しょうが、にんじん、はくさい、キムチ、しめじ、にら</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.66kcal 2.9.5g 中 8.35kcal 3.7.5g</p>	<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>しゅん さかな やさい くだもの</p> <p>さば、れんこん、ほうれんそう、ふゆキャベツ、りんご、みかん</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・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) はも(愛媛) たい(愛媛) さば(東北) ししやも(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>