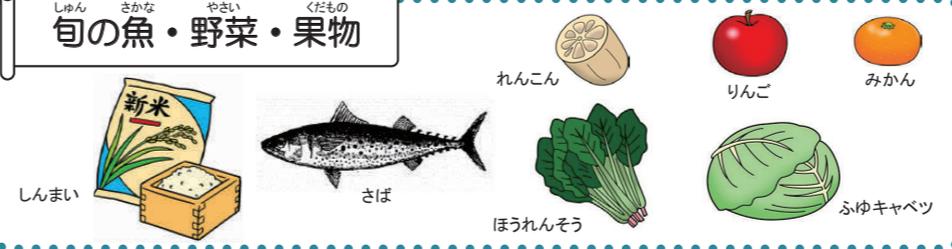
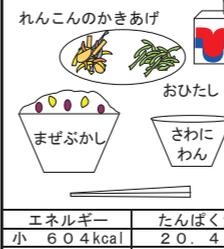




令和元年11月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <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>  </div> <div style="width: 40%; text-align: center;"> <p>旬の魚・野菜・果物</p>  </div> <div style="width: 20%;"> <p>1日 旬…れんこんのかきあげ</p>  </div> </div>																																		
<p>4日</p> <p>ふりかえきゅうじつ</p> <p>振替休日</p> 	<p>5日</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 625kcal</td><td>23.5g</td></tr> <tr><td>中 794kcal</td><td>28.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 625kcal	23.5g	中 794kcal	28.7g	<p>6日</p> <p>ドレッシング サラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>ポークビーンズ</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 658kcal</td><td>26.6g</td></tr> <tr><td>中 820kcal</td><td>32.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 658kcal	26.6g	中 820kcal	32.6g	<p>7日</p> <p>きりぼしだいごんのちゅうかサラダ</p> <p>ヨーグルト</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 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>8日</p> <p>いかのさらさあげ</p> <p>パン</p> <p>やさいスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 662kcal</td><td>28.0g</td></tr> <tr><td>中 805kcal</td><td>34.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 662kcal	28.0g	中 805kcal	34.5g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 625kcal	23.5g																																	
中 794kcal	28.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 658kcal	26.6g																																	
中 820kcal	32.6g																																	
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 662kcal	28.0g																																	
中 805kcal	34.5g																																	
<p>11日</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>12日</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 605kcal</td><td>21.2g</td></tr> <tr><td>中 782kcal</td><td>26.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 605kcal	21.2g	中 782kcal	26.9g	<p>13日</p> <p>カミカミあげ</p> <p>パン</p> <p>みそにこみうどん</p> <p>(小・中)みかん</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>25.6g</td></tr> <tr><td>中 798kcal</td><td>31.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 632kcal	25.6g	中 798kcal	31.9g	<p>14日</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 593kcal</td><td>24.1g</td></tr> <tr><td>中 763kcal</td><td>30.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	24.1g	中 763kcal	30.4g	<p>15日</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> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 585kcal</td><td>26.1g</td></tr> <tr><td>中 731kcal</td><td>32.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 585kcal	26.1g	中 731kcal	32.6g
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 605kcal	21.2g																																	
中 782kcal	26.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 632kcal	25.6g																																	
中 798kcal	31.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 593kcal	24.1g																																	
中 763kcal	30.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 585kcal	26.1g																																	
中 731kcal	32.6g																																	
<p>18日</p> <p>なつとう</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	<p>19日 行事食…和食の日</p> <p>たいのレモンに</p> <p>ごこまいりごはん</p> <p>キャベツのみそしる</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>20日</p> <p>だいごん サラダ</p> <p>パン</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 607kcal</td><td>26.1g</td></tr> <tr><td>中 759kcal</td><td>32.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	26.1g	中 759kcal	32.2g	<p>21日</p> <p>みかん</p> <p>きんぴら</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぶたたまごどんぶり(ぐ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 612kcal</td><td>25.3g</td></tr> <tr><td>中 782kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	25.3g	中 782kcal	32.0g	<p>22日</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>ことうパン</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 633kcal</td><td>27.1g</td></tr> <tr><td>中 788kcal</td><td>33.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 633kcal	27.1g	中 788kcal	33.3g
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 594kcal	21.8g																																	
中 751kcal	26.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 607kcal	26.1g																																	
中 759kcal	32.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 612kcal	25.3g																																	
中 782kcal	32.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 633kcal	27.1g																																	
中 788kcal	33.3g																																	
<p>25日</p> <p>たらのおランダあげ</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>26日 味めぐり…福井県</p> <p>さばのみそに</p> <p>ごはん</p> <p>はちはいどうふ</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>27日</p> <p>ナムル</p> <p>パン</p> <p>ちゅうかいため</p> <p>みかん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 600kcal</td><td>23.0g</td></tr> <tr><td>中 753kcal</td><td>28.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 600kcal	23.0g	中 753kcal	28.9g	<p>28日</p> <p>かりかりがんと</p> <p>ごはん</p> <p>くるみあえ</p> <p>みそしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 657kcal</td><td>21.2g</td></tr> <tr><td>中 831kcal</td><td>25.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 657kcal	21.2g	中 831kcal	25.5g	<p>29日</p> <p>かいそう サラダ</p> <p>パン</p> <p>じゃがいものカレーふうみ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 605kcal</td><td>23.5g</td></tr> <tr><td>中 761kcal</td><td>29.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 605kcal	23.5g	中 761kcal	29.7g
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 624kcal	26.3g																																	
中 807kcal	33.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 600kcal	23.0g																																	
中 753kcal	28.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 657kcal	21.2g																																	
中 831kcal	25.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 605kcal	23.5g																																	
中 761kcal	29.7g																																	

【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) 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) 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>