



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	
1日 エネルギー たんぱく質 小 650kcal 28.1g 中 837kcal 37.6g	赤 ぎゅうにゅう 赤くわ だいず 赤こんぶ さば とりにく こめ 黄 あぶら 黄 さとう 黄 こんにやく 黄 でんぶん 黄 ごぼう 黄 にんじん 黄 たけのこ 黄 だいこん 黄 はくさい 黄 こまつな	2日 エネルギー たんぱく質 小 631kcal 25.0g 中 802kcal 31.5g	赤 ぎゅうにゅう 赤 とりにく 赤 とうにゅう 赤 ベーコン 黄 こめ 黄 あぶら 黄 じゃがいも 黄 でんぶん 黄 さとう 黄 にんじん 黄 さやいんげん 黄 しめじ 黄 マッシュルーム 黄 チンゲンサイ 黄 たまねぎ 黄 ビーマン	文化の日 		4日 エネルギー たんぱく質 小 631kcal 23.6g 中 793kcal 28.8g	赤 ぎゅうにゅう 赤 ふたにく 赤 なつとう 黄 こめ 黄 ごま 黄 さとう 黄 でんぶん 黄 じゃがいも 黄 えだまめ 黄 にんじん 黄 たまねぎ 黄 こまつな 黄 キャベツ	5日 エネルギー たんぱく質 小 631kcal 29.7g 中 757kcal 36.5g	赤 ぎゅうにゅう 赤 とりにく 赤 えび 黄 パン 黄 じゃがいも 黄 じゃがいも 黄 じゃがいも 黄 いんげんまめ 黄 ドレッシング(だいずいり) 黄 エリンギ 黄 にんじん 黄 パセリ 黄 セロリ 黄 たまねぎ 黄 キャベツ 黄 きゅうり
8日 エネルギー たんぱく質 小 802kcal 29.8g 中 802kcal 29.8g	赤 ぎゅうにゅう 赤 ひじき 赤 だいず 黄 こめ 黄 こむぎこ 黄 さとう 黄 でんぶん 黄 こめこ 黄 あぶら 黄 ふ 黄 ねぎ 黄 しいたけ 黄 たまねぎ 黄 はくさい 黄 にんじん 黄 さやいんげん	9日 エネルギー たんぱく質 小 624kcal 28.5g 中 788kcal 34.6g	赤 ぎゅうにゅう 赤 えび 赤 あげ 赤 あげ 赤 あげ 赤 あげ 黄 こめ 黄 こむぎこ 黄 さとう 黄 でんぶん 黄 あぶら 黄 はくさい 黄 しょうが 黄 きゅうり 黄 だいこん 黄 にんじん 黄 ビーマン 黄 にんにく 黄 きくらげ	10日 エネルギー たんぱく質 小 636kcal 21.4g 中 785kcal 25.8g	赤 ぎゅうにゅう 赤 にぼし 赤 あげ 赤 たこ 赤 たまご 赤 あおりのり 黄 こめ 黄 こむぎこ 黄 じゃがいも 黄 アーモンド 黄 アーモンド 黄 あぶら 黄 まいたけ 黄 にんじん 黄 かぼちゃ 黄 ねぎ 黄 しいたけ 黄 きくらげ 黄 たまねぎ	11日 エネルギー たんぱく質 小 647kcal 26.9g 中 805kcal 32.5g	赤 ぎゅうにゅう 赤 とうふ 赤 わかめ 赤 だいず 赤 ぶたにく 黄 こめ 黄 じゃがいも 黄 あぶら 黄 さとう 黄 アーモンド 黄 ねぎ 黄 しめじ 黄 しょうが 黄 たまねぎ 黄 キャベツ 黄 にんじん	12日 エネルギー たんぱく質 小 645kcal 29.1g 中 808kcal 36.3g	赤 ぎゅうにゅう 赤 だいず 赤 とうにゅう 赤 きなこ 黄 こめ 黄 さとう 黄 あぶら 黄 じゃがいも 黄 さとう 黄 こむぎこ 黄 くるぎ 黄 たまねぎ 黄 コーン 黄 グリンピース 黄 にんじん 黄 きゅうり 黄 こまつな 黄 キャベツ
15日 エネルギー たんぱく質 小 597kcal 25.4g 中 756kcal 31.2g	赤 ぎゅうにゅう 赤 ひじき 赤 だいこん 赤 さけ 黄 こめ 黄 みどりまい 黄 あぶら 黄 じゃがいも 黄 さとう 黄 くるまい 黄 あかまい 黄 ねぎ 黄 えのきたけ 黄 たまねぎ 黄 しょうが 黄 きゅうり 黄 にんじん 黄 きりほしだいこん	16日 エネルギー たんぱく質 小 630kcal 26.8g 中 802kcal 33.0g	赤 ぎゅうにゅう 赤 いか 赤 やきどうふ 赤 とうにゅう 黄 こめ 黄 さともしも 黄 こんにやく 黄 あぶら 黄 もちこめ 黄 くるみ 黄 でんぶん 黄 ねぎ 黄 だいこん 黄 にんじん 黄 しいたけ 黄 しょうが	17日 エネルギー たんぱく質 小 616kcal 23.4g 中 770kcal 29.4g	赤 ぎゅうにゅう 赤 ぶたにく 赤 とうふ 黄 こめ 黄 あぶら 黄 さとう 黄 こまあぶら 黄 じゃがいも 黄 しょうが 黄 にんじん 黄 はくさい 黄 キムチ 黄 しめじ 黄 にら 黄 だいこん	18日 エネルギー たんぱく質 小 688kcal 24.0g 中 867kcal 29.7g	赤 ぎゅうにゅう 赤 こんぶ 赤 ぶたにく 赤 とうふ 赤 こんぶ 黄 こめ 黄 ごま 黄 もちむぎ 黄 あぶら 黄 こまあぶら 黄 さとう 黄 にんにく 黄 コーン 黄 きゅうり 黄 セロリ 黄 ピーマン 黄 にんじん 黄 たまねぎ 黄 キャベツ	19日 エネルギー たんぱく質 小 661kcal 27.0g 中 800kcal 32.9g	赤 ぎゅうにゅう 赤 ぶたにく 赤 たいこ 赤 たまご 黄 パン 黄 あぶら 黄 こむぎこ 黄 こまつまいも 黄 セロリ 黄 ねぎ 黄 にんじん 黄 はくさい 黄 もやし 黄 たまねぎ 黄 パセリ
22日 行事食...和食の日 エネルギー たんぱく質 小 590kcal 25.7g 中 763kcal 32.8g	赤 ぎゅうにゅう 赤 とりにく 赤 わかめ 赤 だいず 赤 たまご 黄 こめ 黄 さともしも 黄 あぶら 黄 こむぎこ 黄 さとう 黄 ねぎ 黄 きゅうり 黄 にんじん 黄 えのきたけ 黄 キャベツ 黄 しょうが 黄 にんにく 黄 だいこん	23日 エネルギー たんぱく質 小 638kcal 26.1g 中 816kcal 32.9g	赤 ぎゅうにゅう 赤 ちりめん 赤 とりにく 赤 すりみ 赤 たまご 赤 だいず 赤 あぶら 赤 こめ 黄 さともしも 黄 すいとん 黄 さとう 黄 こむぎこ 黄 ごぼう 黄 きくらげ 黄 たまねぎ 黄 にんじん 黄 つば 黄 きょうねぎ 黄 しいたけ 黄 だいこん 黄 はくさい	24日 エネルギー たんぱく質 小 598kcal 21.3g 中 772kcal 26.7g	赤 ぎゅうにゅう 赤 ぶたにく 赤 だいず 赤 たまご 赤 とりにく 黄 こめ 黄 じゃがいも 黄 こまあぶら 黄 でんぶん 黄 さとう 黄 あぶら 黄 たまねぎ 黄 たけのこ 黄 にんじん 黄 さやいんげん 黄 コーン 黄 ほうれんそう 黄 きょうねぎ 黄 れんこん	25日 旬...れんこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 609kcal 23.2g 中 792kcal 29.3g	赤 ぎゅうにゅう 赤 とりにく 赤 わかめ 赤 カラフトししゃも(カペリン) 黄 こめ 黄 あぶら 黄 こむぎこ 黄 こんにやく 黄 じゃがいも 黄 さとう 黄 でんぶん 黄 さやいんげん 黄 にんじん 黄 れんこん 黄 はくさい 黄 ゆず 黄 きゅうり	26日 エネルギー たんぱく質 小 681kcal 27.6g 中 834kcal 34.0g	赤 ぎゅうにゅう 赤 ペーコン 赤 だいず 赤 ぶたにく 黄 パン 黄 あぶら 黄 くるぎ 黄 じゃがいも 黄 さとう 黄 たまねぎ 黄 コーン 黄 りんご 黄 にんじん 黄 りんご 黄 にんにく 黄 きゅうり 黄 こまつな 黄 だいこん 黄 トマトピューレ
29日 味めぐり...山口県 エネルギー たんぱく質 小 603kcal 26.9g 中 763kcal 33.1g	赤 ぎゅうにゅう 赤 はも 赤 とりにく 赤 はも 赤 あげ 赤 たまご 赤 とうふ 黄 こめ 黄 さとう 黄 こんにやく 黄 さともしも 黄 あぶら 黄 こむぎこ 黄 ごぼう 黄 さやいんげん 黄 にんじん 黄 しいたけ 黄 れんこん 黄 しょうが 黄 こまつな	30日 エネルギー たんぱく質 小 638kcal 26.1g 中 816kcal 32.9g	赤 ぎゅうにゅう 赤 ちりめん 赤 とりにく 赤 すりみ 赤 たまご 赤 だいず 赤 あぶら 赤 こめ 黄 さともしも 黄 すいとん 黄 さとう 黄 こむぎこ 黄 ごぼう 黄 きくらげ 黄 たまねぎ 黄 にんじん 黄 つば 黄 きょうねぎ 黄 しいたけ 黄 だいこん 黄 はくさい	旬の魚・野菜・果物 エネルギー たんぱく質 小 603kcal 26.9g 中 763kcal 33.1g	味めぐり【山口県】 今月の味めぐり献立は、山口県東部の郷土料理『大平汁』です。『大平汁』は、お祝いの席などで食べられる料理で、大きな平たい蓋付きのおわんに盛ることから「大平」（おおひら）と呼ばれるようになったと言われています。直径39cm程の平たい大きなおわんに、お祝いの席に出し、その後、一人一人のおわんに取り分けていくのが昔からの習わしとされています。また、山の幸・海の幸も豊富で、岩国市の「れんこん」、下関の「ふぐ」、防府市の「天神はも」などが有名です。	愛媛県産小麦粉を使用したパン 19日のコッパンは、愛媛県産の小麦粉「せときらら」をブレンドして作ったパンです。地元食材を使用した給食パンは、松山市の学校給食で初めて登場します。			

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) ししゃも(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>