



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 しょうゆ さば ほうれんそう ふゆキャベツ</p>				
<p>1日</p> <p>いかのさらさあげ パン やさいスープ じゃがいも</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 662kcal 28.0g 中 805kcal 34.5g</p>				
<p>4日</p> <p>振りかえきゆうじつ 振替休日</p>				
<p>5日</p> <p>ごまあえ ごはん じゃがいものそばろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 634kcal 23.8g 中 803kcal 29.5g</p>				
<p>6日</p> <p>すぶた ごはん にらたまスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 23.5g 中 793kcal 28.7g</p>				
<p>7日</p> <p>ナムル パン ちゅうかいため みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 617kcal 23.2g 中 767kcal 29.1g</p>				
<p>8日</p> <p>旬…れんこんのかきあげ</p> <p>れんこんのかきあげ おひたし まぜぶかし さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 20.4g 中 769kcal 25.1g</p>				
<p>11日</p> <p>ひじきサラダ もちむぎごはん キーマカレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 21.1g 中 781kcal 26.9g</p>				
<p>12日</p> <p>カミカミあげ パン みそにこみうどん みかん(小)1/2、(中)1こ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 635kcal 25.6g 中 818kcal 32.0g</p>				
<p>13日</p> <p>さけのたつたあげ ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 630kcal 28.3g 中 794kcal 35.1g</p>				
<p>14日</p> <p>こんぶサラダ こめこパン きのこシチュー りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 26.2g 中 752kcal 32.7g</p>				
<p>15日</p> <p>すもの ごはん ぶたにくとやさいのいためもの</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 592kcal 24.1g 中 769kcal 30.4g</p>				
<p>18日</p> <p>たらのおランダあげ きのこピラフ キャロットスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 25.9g 中 798kcal 33.0g</p>				
<p>19日</p> <p>かいそうサラダ パン じゃがいものカレーふうみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 23.5g 中 760kcal 29.7g</p>				
<p>20日</p> <p>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ ヨーグルト ごはん マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 643kcal 26.8g 中 837kcal 33.3g</p>				
<p>21日</p> <p>ドレッシングサラダ ひめむぎパン ポークビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 639kcal 26.5g 中 797kcal 32.5g</p>				
<p>22日</p> <p>行事食…和食の日</p> <p>たいのレモンに いそあえ ごこまいいりごはん キャベツのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 21.8g 中 751kcal 26.6g</p>				
<p>25日</p> <p>きんぴら みかん むぎごはん ぶたたまどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 616kcal 24.7g 中 785kcal 30.9g</p>				
<p>26日</p> <p>フレンチサラダ ことうパン はくさいとベーコンのスープ えびのフリッター</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 625kcal 27.4g 中 780kcal 33.8g</p>				
<p>27日</p> <p>味めぐり…福井県</p> <p>さばのみそに ごはん はちはい豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 626kcal 26.5g 中 810kcal 34.1g</p>				
<p>28日</p> <p>だいこんサラダ パン ポトフ きなこめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 26.1g 中 758kcal 32.2g</p>				
<p>29日</p> <p>ししゃものからあげ(小)2び(中)3び ごはん みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 21.1g 中 779kcal 26.7g</p>				

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) いら(高知) ごぼう(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) えのきだけ(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>