



# 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><b>福井県の味めぐり</b></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><b>旬の魚・野菜・果物</b></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 しんまい さば ほうれんそう ふゆキャベツ</p>				
<p><b>1日 旬…れんこんのかきあげ</b></p> <p>れんこんのかきあげ まぜぶかし さわにわん キャベツのおひたし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 20.2g 中 767kcal 25.0g</p>				
<p><b>4日</b></p> <p><b>振替休日</b></p>				
<p><b>5日</b></p> <p>すぶた ごはん ならたまスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 640kcal 24.7g 中 812kcal 30.0g</p>				
<p><b>6日</b></p> <p>きりぼしだいごんのちゅうかサラダ ひめむぎパン ポークビーンズ みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 686kcal 27.0g 中 850kcal 32.9g</p>				
<p><b>7日</b></p> <p>かいそうサラダ 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 634kcal 26.9g 中 826kcal 33.9g</p>				
<p><b>8日</b></p> <p>いかのさらさあげ わかめごはん やさいスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 651kcal 24.4g 中 801kcal 29.5g</p>				
<p><b>11日 久米オリジナル献立</b></p> <p>さけのたつたあげ すもの あかまいごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 636kcal 28.4g 中 804kcal 35.4g</p>				
<p><b>12日</b></p> <p>ひじきサラダ もちむぎごはん キーマカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 22.4g 中 794kcal 28.5g</p>				
<p><b>13日 クロスサービスとのコラボメニュー</b></p> <p>わかどりのからあげ さんしょくあえ ごはん ほうれんそう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 23.8g 中 778kcal 29.3g</p>				
<p><b>14日</b></p> <p>ちくわのいそべあげ みかん 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 684kcal 28.4g 中 875kcal 36.2g</p>				
<p><b>15日</b></p> <p>こんぶサラダ こめこパン きのシチュー 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><b>18日</b></p> <p>なっとう ごまあえ ごはん じゃがいものそぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 23.8g 中 795kcal 29.5g</p>				
<p><b>19日 行事食…和食の日</b></p> <p>たいのレモンに いそあえ ごこまいいりごはん とうふのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 22.5g 中 767kcal 27.6g</p>				
<p><b>20日</b></p> <p>だいごんサラダ パン ポトフ きなこまめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 26.1g 中 758kcal 32.2g</p>				
<p><b>21日</b></p> <p>きんぴら みかん ごはん ぶたたまごどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 25.2g 中 784kcal 31.8g</p>				
<p><b>22日</b></p> <p>えびのコーンフレイクあげ こまつなのおひたし ごはん はくさいのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 26.5g 中 767kcal 32.6g</p>				
<p><b>25日 味めぐり…福井県</b></p> <p>さばのみそに そくせきづけ ごはん はちはい豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 26.3g 中 807kcal 33.8g</p>				
<p><b>26日</b></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><b>27日</b></p> <p>みかん ナムル ごはん ちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 628kcal 21.8g 中 795kcal 27.0g</p>				
<p><b>28日</b></p> <p>ししゃものからあげ(小)2び(中)3び くらみあえ ごはん じゃがいものみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 21.1g 中 779kcal 26.7g</p>				
<p><b>29日</b></p> <p>カミカミあげ パン ぶたたまごみそうどん りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 633kcal 25.4g 中 800kcal 31.7g</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) なら(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>