



# 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				
<b>1日</b> おひたし さばのみぞれに ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 6.50kcal 2.8. 1g 中 8.37kcal 3.7. 6g	ぎゅうにゅう ちくわ こんぶ とりにく こめ あぶら さとう こんにやく でんぶん ごぼう にんじん たけのこ だいこん はくさい こまつな	<b>2日</b> ホキの マリネ きのこピラフ クリーム スープ エネルギー たんぱく質 小 6.31kcal 2.5. 0g 中 8.02kcal 3.1. 5g	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ペーコン こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう にんじん さやいんげん しめじ マッシュルーム チンゲンサイ たまねぎ ビーマン	<b>3日</b> ぶんかひ <b>文化の日</b> エネルギー たんぱく質 小 6.25kcal 2.9. 3g 中 7.72kcal 3.6. 0g		<b>4日</b> いかの さらさあげ まぜぶかし のっぺいじる エネルギー たんぱく質 小 6.32kcal 2.7. 1g 中 8.05kcal 3.3. 3g	ぎゅうにゅう みそ やきどうふ とりにく こめ さとごめ こんにやく あぶら くるみ でんぶん ねぎ だいこん にんじん しいたけ しょうが	<b>5日</b> <b>久米オリジナル献立</b> カミカミあげ みかん あかまい ごはん ほうとう エネルギー たんぱく質 小 6.28kcal 2.7. 9g 中 7.89kcal 2.6. 9g	ぎゅうにゅう みそ あげ ぶたにく あおのり こめ あかまい きしめん アーモンド まいたけ ごぼう かぼちゃ しいたけ きくらげ たまねぎ			
<b>8日</b> だいずとひじきの かきあげ もちむぎ ごはん ぎゅうたまでんぶん(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 8.14kcal 2.4. 6g 中 8.16kcal 3.1. 1g	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご にぼし こめ もちむぎ さとう あぶら ねぎ しいたけ たまねぎ はくさい にんじん さやいんげん	<b>9日</b> ナムル こざかなの つくだに ごはん あつあげいり はつぼうさい エネルギー たんぱく質 小 6.23kcal 2.8. 5g 中 7.88kcal 3.4. 6g	ぎゅうにゅう えび あげどうふ こめ ごま ごまあぶら さとう でんぶん はくさい しょうが きゅうり だいこん にんじん ビーマン きくらげ	<b>10日</b> マヨネーズふう ドレッシング (ノンエッグ) パン えびのからあげ エネルギー たんぱく質 小 6.25kcal 2.9. 3g 中 7.72kcal 3.6. 0g	ぎゅうにゅう とりにく えび パン あぶら じゃがいも こむぎこ でんぶん いんげんまめ ドレッシング(だいずいり) 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	<b>11日</b> ポイルやさい アーモンド ごはん じゃがいもの みそしる エネルギー たんぱく質 小 6.56kcal 2.7. 9g 中 8.17kcal 3.3. 8g	ぎゅうにゅう みそ わかめ だいず とうふ あげ ぶたにく こめ じゃがいも あぶら さとう アーモンド ねぎ しめじ しょうが たまねぎ キャベツ にんじん	<b>12日</b> にくだんごの あまずに ヨーグルト ごはん ちゅうか コンスープ エネルギー たんぱく質 小 6.86kcal 2.6. 9g 中 8.66kcal 3.3. 2g	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず ヨーグルト こめ ごまあぶら でんぶん さとう あぶら たまねぎ たけのこ にんじん さやいんげん こまつな きょうねぎ れんこん			
<b>15日</b> ひじきときりぼしだいこん のあえもの さけのたつたあげ ごくまいり ごはん すましじる エネルギー たんぱく質 小 6.16kcal 2.6. 9g 中 7.80kcal 3.3. 1g	ぎゅうにゅう うずらたまご さけ ひじき こめ みどりまい あぶら でんぶん さとう ねぎ えのきたけ たまねぎ しょうが きゅうり にんじん きりぼしだいこん	<b>16日</b> なつとう ごまあえ ごはん じゃがいもの そぼろに エネルギー たんぱく質 小 6.33kcal 2.3. 6g 中 7.96kcal 2.8. 6g	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく こまつな こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも えだまめ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ	<b>17日</b> しょうゆ ドレッシングサラダ パン ほうきんす りんご エネルギー たんぱく質 小 6.82kcal 2.8. 3g 中 8.44kcal 3.4. 9g	ぎゅうにゅう ペーコン だいず ぶたにく パン あぶら くるごとう じゃがいも さとう たまねぎ コーン りんご にんじん にんにく きゅうり こまつな だいこん トマトビュレー	<b>18日</b> みかん こんぶ サラダ もちむぎ ごはん キーマカレー (ルウ) エネルギー たんぱく質 小 6.51kcal 2.2. 0g 中 8.30kcal 2.7. 7g	ぎゅうにゅう こんぶ こめ ごま もちむぎ あぶら ごまあぶら さとう にんにく コーン きゅうり みかん えだまめ セロリ ビーマン にんじん たまねぎ キャベツ	<b>19日</b> <b>とれたてピチピチ魚の日</b> <b>久米オリジナル献立</b> やきいも たいのこうみあげ ゆかり ごはん はくさい スープ エネルギー たんぱく質 小 6.56kcal 2.3. 4g 中 8.10kcal 2.8. 5g	ぎゅうにゅう ペーコン たい たまご こめ あぶら こむぎこ さとう セロリ しそ ねぎ にんじん はくさい もやし たまねぎ パセリ			
<b>22日</b> <b>久米オリジナル献立</b> <b>行事食…和食の日</b> 久米小 5年生が 育てた 赤米です。 すもの とりてん あかまい ごはん キャベツの みそしる エネルギー たんぱく質 小 6.09kcal 2.5. 1g 中 7.78kcal 3.3. 0g	ぎゅうにゅう とりにく わかめ たまご あかまい こめ さとごめ あぶら こむぎこ さとう ねぎ にんじん えのきたけ キャベツ しょうが にんにく だいこん	<b>23日</b> きんろうかんしゃ <b>勤労感謝の日</b> つくねあげ いかめし ひんのべ エネルギー たんぱく質 小 6.49kcal 2.7. 4g 中 8.10kcal 3.3. 6g	ぎゅうにゅう ちりめん すりみ だいず あぶら こめ さとごめ すいとん さとう こむぎこ ごぼう きくらげ にんじん みつば きょうねぎ まいたけ だいこん はくさい	<b>24日</b> ごまドレッシング サラダ パン コーン シチュー きなこまめ エネルギー たんぱく質 小 6.49kcal 2.7. 4g 中 8.10kcal 3.3. 6g	ぎゅうにゅう だいず とうにゅう きなこ パン あぶら じゃがいも こめ くるごとう たまねぎ コーン グリンピース にんじん きゅうり ほうれんそう キャベツ	<b>25日</b> <b>旬…れんこんのうまに</b> ゆずふうみづけ ししゃものからあげ (小)2び (中)3び ごはん れんこんの うまに エネルギー たんぱく質 小 6.09kcal 2.3. 2g 中 7.92kcal 2.9. 3g	ぎゅうにゅう とりにく わかめ カラフトししゃも(カペリン) こめ あぶら こむぎこ こんにやく じゃがいも さとう でんぶん さやいんげん にんじん れんこん はくさい キムチ しめじ くらげ だいこん	<b>26日</b> あまずづけ みかん ごはん みそチゲ エネルギー たんぱく質 小 6.22kcal 2.4. 5g 中 7.85kcal 3.1. 0g	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも しょうが きゅうり にんじん はくさい キムチ しめじ くらげ だいこん			
<b>29日</b> <b>味めぐり…山口県</b> あおなのびたし はものてんぷら ごはん おおひらじる エネルギー たんぱく質 小 6.03kcal 2.6. 9g 中 7.63kcal 3.3. 1g	ぎゅうにゅう はも あげ さとう こめ こんにやく さとごめ あぶら こむぎこ ごぼう 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	<b>30日</b> つくねあげ いかめし ひんのべ エネルギー たんぱく質 小 6.38kcal 2.6. 1g 中 8.19kcal 3.3. 3g	ぎゅうにゅう ちりめん すりみ だいず あぶら こめ さとごめ すいとん さとう こむぎこ ごぼう きくらげ にんじん みつば きょうねぎ まいたけ だいこん はくさい	<b>旬の魚・野菜・果物</b> ししゃも さかな やさい くだもの りんご みかん さば れんこん ほうれんそう ふゆキャベツ こめ(しんまい)					<b>味めぐり【山口県】</b> 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ます。直径40cm程の平たい大きなおわんに入れて食事の場に出し、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」など有名です。			

【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>