



# 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>れんこん、りんご、みかん、ほうれんそう、さば、しんまい</p>				
<p><b>1日</b></p> <p>さくらさあげ、パン、やさいスープ、やきいも</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.6 kcal 2.8 g 中 8.0 kcal 3.4 g</p>				
<p><b>4日</b></p> <p><b>振替休日</b></p>				
<p><b>5日</b></p> <p>ごまあえ、なつとう、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 6.3 kcal 2.3 g 中 8.0 kcal 2.9 g</p>				
<p><b>6日</b></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 6.0 kcal 2.0 g 中 7.6 kcal 2.5 g</p>				
<p><b>7日</b></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 5.9 kcal 2.3 g 中 7.5 kcal 2.8 g</p>				
<p><b>8日</b></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 6.2 kcal 2.3 g 中 7.9 kcal 2.8 g</p>				
<p><b>11日</b></p> <p>さけのたつたあげ、ごまつなのおひたし、ごはん、ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.8 g 中 7.9 kcal 3.5 g</p>				
<p><b>12日</b></p> <p>カミカミあげ、パン、みそにこみうどん、みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.5 g 中 7.9 kcal 3.1 g</p>				
<p><b>13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 6.0 kcal 2.1 g 中 7.8 kcal 2.6 g</p>				
<p><b>14日</b></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 6.0 kcal 2.6 g 中 7.5 kcal 3.2 g</p>				
<p><b>15日</b></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 5.9 kcal 2.4 g 中 7.6 kcal 3.0 g</p>				
<p><b>18日</b></p> <p><b>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、キャベツのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.1 g 中 7.5 kcal 2.6 g</p>				
<p><b>19日</b></p> <p>キャベツのサラダ、パン、ほうれんそうのスープ、タンドリーチキン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 3.0 g 中 7.7 kcal 3.7 g</p>				
<p><b>20日</b></p> <p>きりぼしだいご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 6.4 kcal 2.6 g 中 8.3 kcal 3.3 g</p>				
<p><b>21日</b></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 6.3 kcal 2.6 g 中 7.9 kcal 3.2 g</p>				
<p><b>22日</b></p> <p>たらのオレンジあげ、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 6.2 kcal 2.5 g 中 7.8 kcal 3.3 g</p>				
<p><b>25日</b></p> <p>きんぴら、みかん、むぎごはん、ぶたたまどんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.5 g 中 7.8 kcal 3.2 g</p>				
<p><b>26日</b></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、えびのコーンフレークあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.7 g 中 7.8 kcal 3.3 g</p>				
<p><b>27日</b></p> <p><b>味めぐり…福井県</b></p> <p>さばのみそに、そばのみそに、パン、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 6.2 kcal 2.6 g 中 8.0 kcal 3.3 g</p>				
<p><b>28日</b></p> <p>だいごんサラダ、パン、ポトフ、きなこめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.6 g 中 7.5 kcal 3.2 g</p>				
<p><b>29日</b></p> <p>ししゃものからあげ(小)2匹(中)3匹、たる、くるみあえ、ごはん、みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.1 g 中 7.7 kcal 2.6 g</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) 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>