

# 令和元年12月 予定献立表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																													
2日	<p>ぎゅうにゅう ぎゅうにく なつとう やきどうふ うずらたまご</p> <p>赤</p> <p>なつとう</p> <p>黄</p> <p>ごはん すきやき</p> <p>緑</p> <p>きょうねぎ はくさい ごぼう にんじん だいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 25.5g 中 789kcal 30.8g</p>	3日	<p>ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく わかめ</p> <p>赤</p> <p>しょうゆドレッシング サラダ</p> <p>黄</p> <p>こめこパン あぶら じゃがいも マカロニ さとう</p> <p>マカロニの クリームに</p> <p>みかん</p> <p>緑</p> <p>グリーンピース にんじん たまねぎ はくさい こまつな みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 635kcal 26.5g 中 780kcal 32.6g</p>	4日	<p>ぎゅうにゅう だいず あげ えび とりにく にぼし ひじき たまご</p> <p>赤</p> <p>かきあげ</p> <p>黄</p> <p>ほうれんそうのおひたし</p> <p>ごはん いそに</p> <p>緑</p> <p>にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 649kcal 26.1g 中 820kcal 32.0g</p>	5日	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく いか チーズ</p> <p>赤</p> <p>じゃがいもといかの ケチャップいため</p> <p>黄</p> <p>ひめむぎパン ピーンじる</p> <p>緑</p> <p>にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 639kcal 26.6g 中 783kcal 31.9g</p>	6日	<p>ぎゅうにゅう やきどうふ みそ とりにく たまご ぶたにく</p> <p>赤</p> <p>とんづけフライ</p> <p>黄</p> <p>ポイルやさい</p> <p>ごはん のっぺい じる</p> <p>緑</p> <p>しいたけ キャベツ だいこん にんじん にんにく しょうが チンゲンサイ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 646kcal 25.4g 中 818kcal 31.1g</p>	9日	<p>ぎゅうにゅう とうふ みそ たまご ぶたにく</p> <p>赤</p> <p>しょうだいこんのみそいため</p> <p>黄</p> <p>かシューナッツあえ</p> <p>ごはん かきたま じる</p> <p>緑</p> <p>ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが まいたけ しょうだいこん にんじん たけのこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 24.8g 中 765kcal 30.3g</p>	10日	<p>ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう たら</p> <p>赤</p> <p>たらの ピリカラフル</p> <p>黄</p> <p>パン あぶら じゃがいも さとう でんぶん</p> <p>クリーム シチュー</p> <p>緑</p> <p>にんじん ピーマン たまねぎ グリーンピース マッシュルーム にんにく きょうねぎ コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 659kcal 29.6g 中 820kcal 37.0g</p>	11日	<p>ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく えび すりみ たまご あおのり</p> <p>赤</p> <p>味のめぐり…山梨県</p> <p>黄</p> <p>おこのみ てん</p> <p>ごはん ほうとう</p> <p>緑</p> <p>きょうねぎ かぼちゃ にんじん しめじ しいたけ キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 615kcal 22.7g 中 772kcal 27.8g</p>	12日	<p>ぎゅうにゅう ポークウイナー とりにく</p> <p>赤</p> <p>カラフル ナムル</p> <p>黄</p> <p>パン じゃがいも ごまあぶら ごま</p> <p>ようふう にこみ</p> <p>みかん</p> <p>緑</p> <p>セロリ コーン パセリ みかん キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 24.6g 中 756kcal 30.4g</p>	13日	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ たまご ひらてん こうやどうふ</p> <p>赤</p> <p>かわり きんぴら</p> <p>黄</p> <p>むぎごはん しみどうふ どんぶり (ぐ)</p> <p>緑</p> <p>ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 24.4g 中 793kcal 30.7g</p>	16日	<p>ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく</p> <p>赤</p> <p>ブロッコリー サラダ</p> <p>黄</p> <p>もちむぎ あぶら じゃがいも くるざとう</p> <p>カレーライス (ルウ)</p> <p>緑</p> <p>にんにく にんじん たまねぎ コーン キャベツ ブロッコリー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 633kcal 21.4g 中 818kcal 27.0g</p>	17日	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くきわかめ</p> <p>赤</p> <p>くきわかめの サラダ</p> <p>黄</p> <p>こくとうパン あぶら さとう でんぶん</p> <p>とうふの ごもくあんかけ</p> <p>みかん</p> <p>緑</p> <p>しょうが きくらげ ねぎ コーン もやし キャベツ にんじん みかん たけのこ たまねぎ しょうだいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 612kcal 26.3g 中 758kcal 32.3g</p>	18日	<p>ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく ごんぶ やきどうふ ぼうてん のり</p> <p>赤</p> <p>いそあえ</p> <p>黄</p> <p>くらめごはん おでん</p> <p>緑</p> <p>だいこん キャベツ ほうれんそう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 585kcal 23.3g 中 753kcal 29.2g</p>	19日	<p>ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく</p> <p>赤</p> <p>ごます あえ</p> <p>黄</p> <p>パン あぶら ごま ちゅうかさ さつまいも さとう</p> <p>さつまいものからあげ</p> <p>緑</p> <p>ねぎ にんじん たけのこ はくさい きゅうり キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 24.3g 中 758kcal 30.1g</p>	20日	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく いわし わかめ</p> <p>赤</p> <p>こいわしのからあげ (かぼちゃのうまに)</p> <p>黄</p> <p>「りょう」でくばる ゆずふうみづけ</p> <p>ごはん かぼちゃの うまに</p> <p>緑</p> <p>さいやいげん にんじん かぼちゃ たまねぎ はくさい だいこん ゆず</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 22.3g 中 794kcal 27.7g</p>	23日	<p>デザート フライドチキン ポイルキャベツ</p> <p>赤</p> <p>コーンピラフ</p> <p>黄</p> <p>もちむぎ じゃがいも こむぎこ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>緑</p> <p>コーン にんにく にんじん キャベツ たまねぎ グリーンピース パセリ セロリ だいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 688kcal 25.5g 中 850kcal 31.2g</p>	24日	<p>ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン</p> <p>赤</p> <p>チリコンカン</p> <p>黄</p> <p>パン あぶら じゃがいも</p> <p>キャベツと ベーコンの スープ</p> <p>みかん</p> <p>緑</p> <p>トマト みかん たまねぎ にんじん にんにく キャベツ パセリ セロリ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 632kcal 27.3g 中 781kcal 34.0g</p>	25日	<p>ぎゅうにゅう とりにく だいず とうふ みそ あげ わかめ えび</p> <p>赤</p> <p>さんしょく あげ</p> <p>黄</p> <p>きりぼしめし かぶの みそしる</p> <p>緑</p> <p>えだまめ にんじん きりぼしだいこん かぶ たまねぎ ねぎ かぼちゃ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 616kcal 21.3g 中 785kcal 26.2g</p>	<p>やまなしけん あじ 山梨県の味のめぐり</p> <p>今日は、山梨県の味のめぐりです。 「ほうとう」は、小麦を練り太く切った麺を季節の野菜と一緒に煮込み、味噌で味付けした郷土料理です。名前の由来には、さまざまな説がありますが、戦国時代の武将の武田信玄が自分の刀で具材を切ったことから「宝刀」と名づけられたともいわれています。</p>	
9日	<p>ぎゅうにゅう とうふ みそ たまご ぶたにく</p> <p>赤</p> <p>しょうだいこんのみそいため</p> <p>黄</p> <p>かシューナッツあえ</p> <p>ごはん かきたま じる</p> <p>緑</p> <p>ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが まいたけ しょうだいこん にんじん たけのこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 608kcal 24.8g 中 765kcal 30.3g</p>	10日	<p>ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう たら</p> <p>赤</p> <p>たらの ピリカラフル</p> <p>黄</p> <p>パン あぶら じゃがいも さとう でんぶん</p> <p>クリーム シチュー</p> <p>緑</p> <p>にんじん ピーマン たまねぎ グリーンピース マッシュルーム にんにく きょうねぎ コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 659kcal 29.6g 中 820kcal 37.0g</p>	11日	<p>ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく えび すりみ たまご あおのり</p> <p>赤</p> <p>味のめぐり…山梨県</p> <p>黄</p> <p>おこのみ てん</p> <p>ごはん ほうとう</p> <p>緑</p> <p>きょうねぎ かぼちゃ にんじん しめじ しいたけ キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 615kcal 22.7g 中 772kcal 27.8g</p>	12日	<p>ぎゅうにゅう ポークウイナー とりにく</p> <p>赤</p> <p>カラフル ナムル</p> <p>黄</p> <p>パン じゃがいも ごまあぶら ごま</p> <p>ようふう にこみ</p> <p>みかん</p> <p>緑</p> <p>セロリ コーン パセリ みかん キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 24.6g 中 756kcal 30.4g</p>	13日	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ たまご ひらてん こうやどうふ</p> <p>赤</p> <p>かわり きんぴら</p> <p>黄</p> <p>むぎごはん しみどうふ どんぶり (ぐ)</p> <p>緑</p> <p>ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 24.4g 中 793kcal 30.7g</p>	16日	<p>ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく</p> <p>赤</p> <p>ブロッコリー サラダ</p> <p>黄</p> <p>もちむぎ あぶら じゃがいも くるざとう</p> <p>カレーライス (ルウ)</p> <p>緑</p> <p>にんにく にんじん たまねぎ コーン キャベツ ブロッコリー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 633kcal 21.4g 中 818kcal 27.0g</p>	17日	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くきわかめ</p> <p>赤</p> <p>くきわかめの サラダ</p> <p>黄</p> <p>こくとうパン あぶら さとう でんぶん</p> <p>とうふの ごもくあんかけ</p> <p>みかん</p> <p>緑</p> <p>しょうが きくらげ ねぎ コーン もやし キャベツ にんじん みかん たけのこ たまねぎ しょうだいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 612kcal 26.3g 中 758kcal 32.3g</p>	18日	<p>ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく ごんぶ やきどうふ ぼうてん のり</p> <p>赤</p> <p>いそあえ</p> <p>黄</p> <p>くらめごはん おでん</p> <p>緑</p> <p>だいこん キャベツ ほうれんそう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 585kcal 23.3g 中 753kcal 29.2g</p>	19日	<p>ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく</p> <p>赤</p> <p>ごます あえ</p> <p>黄</p> <p>パン あぶら ごま ちゅうかさ さつまいも さとう</p> <p>さつまいものからあげ</p> <p>緑</p> <p>ねぎ にんじん たけのこ はくさい きゅうり キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 24.3g 中 758kcal 30.1g</p>	20日	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく いわし わかめ</p> <p>赤</p> <p>こいわしのからあげ (かぼちゃのうまに)</p> <p>黄</p> <p>「りょう」でくばる ゆずふうみづけ</p> <p>ごはん かぼちゃの うまに</p> <p>緑</p> <p>さいやいげん にんじん かぼちゃ たまねぎ はくさい だいこん ゆず</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 22.3g 中 794kcal 27.7g</p>	23日	<p>デザート フライドチキン ポイルキャベツ</p> <p>赤</p> <p>コーンピラフ</p> <p>黄</p> <p>もちむぎ じゃがいも こむぎこ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>緑</p> <p>コーン にんにく にんじん キャベツ たまねぎ グリーンピース パセリ セロリ だいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 688kcal 25.5g 中 850kcal 31.2g</p>	24日	<p>ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン</p> <p>赤</p> <p>チリコンカン</p> <p>黄</p> <p>パン あぶら じゃがいも</p> <p>キャベツと ベーコンの スープ</p> <p>みかん</p> <p>緑</p> <p>トマト みかん たまねぎ にんじん にんにく キャベツ パセリ セロリ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 632kcal 27.3g 中 781kcal 34.0g</p>	25日	<p>ぎゅうにゅう とりにく だいず とうふ みそ あげ わかめ えび</p> <p>赤</p> <p>さんしょく あげ</p> <p>黄</p> <p>きりぼしめし かぶの みそしる</p> <p>緑</p> <p>えだまめ にんじん きりぼしだいこん かぶ たまねぎ ねぎ かぼちゃ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 616kcal 21.3g 中 785kcal 26.2g</p>	<p>やまなしけん あじ 山梨県の味のめぐり</p> <p>今日は、山梨県の味のめぐりです。 「ほうとう」は、小麦を練り太く切った麺を季節の野菜と一緒に煮込み、味噌で味付けした郷土料理です。名前の由来には、さまざまな説がありますが、戦国時代の武将の武田信玄が自分の刀で具材を切ったことから「宝刀」と名づけられたともいわれています。</p>											
16日	<p>ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく</p> <p>赤</p> <p>ブロッコリー サラダ</p> <p>黄</p> <p>もちむぎ あぶら じゃがいも くるざとう</p> <p>カレーライス (ルウ)</p> <p>緑</p> <p>にんにく にんじん たまねぎ コーン キャベツ ブロッコリー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 633kcal 21.4g 中 818kcal 27.0g</p>	17日	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くきわかめ</p> <p>赤</p> <p>くきわかめの サラダ</p> <p>黄</p> <p>こくとうパン あぶら さとう でんぶん</p> <p>とうふの ごもくあんかけ</p> <p>みかん</p> <p>緑</p> <p>しょうが きくらげ ねぎ コーン もやし キャベツ にんじん みかん たけのこ たまねぎ しょうだいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 612kcal 26.3g 中 758kcal 32.3g</p>	18日	<p>ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく ごんぶ やきどうふ ぼうてん のり</p> <p>赤</p> <p>いそあえ</p> <p>黄</p> <p>くらめごはん おでん</p> <p>緑</p> <p>だいこん キャベツ ほうれんそう</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 585kcal 23.3g 中 753kcal 29.2g</p>	19日	<p>ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく</p> <p>赤</p> <p>ごます あえ</p> <p>黄</p> <p>パン あぶら ごま ちゅうかさ さつまいも さとう</p> <p>さつまいものからあげ</p> <p>緑</p> <p>ねぎ にんじん たけのこ はくさい きゅうり キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 24.3g 中 758kcal 30.1g</p>	20日	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく いわし わかめ</p> <p>赤</p> <p>こいわしのからあげ (かぼちゃのうまに)</p> <p>黄</p> <p>「りょう」でくばる ゆずふうみづけ</p> <p>ごはん かぼちゃの うまに</p> <p>緑</p> <p>さいやいげん にんじん かぼちゃ たまねぎ はくさい だいこん ゆず</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 22.3g 中 794kcal 27.7g</p>	23日	<p>デザート フライドチキン ポイルキャベツ</p> <p>赤</p> <p>コーンピラフ</p> <p>黄</p> <p>もちむぎ じゃがいも こむぎこ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>緑</p> <p>コーン にんにく にんじん キャベツ たまねぎ グリーンピース パセリ セロリ だいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 688kcal 25.5g 中 850kcal 31.2g</p>	24日	<p>ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン</p> <p>赤</p> <p>チリコンカン</p> <p>黄</p> <p>パン あぶら じゃがいも</p> <p>キャベツと ベーコンの スープ</p> <p>みかん</p> <p>緑</p> <p>トマト みかん たまねぎ にんじん にんにく キャベツ パセリ セロリ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 632kcal 27.3g 中 781kcal 34.0g</p>	25日	<p>ぎゅうにゅう とりにく だいず とうふ みそ あげ わかめ えび</p> <p>赤</p> <p>さんしょく あげ</p> <p>黄</p> <p>きりぼしめし かぶの みそしる</p> <p>緑</p> <p>えだまめ にんじん きりぼしだいこん かぶ たまねぎ ねぎ かぼちゃ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 616kcal 21.3g 中 785kcal 26.2g</p>	<p>やまなしけん あじ 山梨県の味のめぐり</p> <p>今日は、山梨県の味のめぐりです。 「ほうとう」は、小麦を練り太く切った麺を季節の野菜と一緒に煮込み、味噌で味付けした郷土料理です。名前の由来には、さまざまな説がありますが、戦国時代の武将の武田信玄が自分の刀で具材を切ったことから「宝刀」と名づけられたともいわれています。</p>																					
23日	<p>デザート フライドチキン ポイルキャベツ</p> <p>赤</p> <p>コーンピラフ</p> <p>黄</p> <p>もちむぎ じゃがいも こむぎこ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>緑</p> <p>コーン にんにく にんじん キャベツ たまねぎ グリーンピース パセリ セロリ だいこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 688kcal 25.5g 中 850kcal 31.2g</p>	24日	<p>ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン</p> <p>赤</p> <p>チリコンカン</p> <p>黄</p> <p>パン あぶら じゃがいも</p> <p>キャベツと ベーコンの スープ</p> <p>みかん</p> <p>緑</p> <p>トマト みかん たまねぎ にんじん にんにく キャベツ パセリ セロリ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 632kcal 27.3g 中 781kcal 34.0g</p>	25日	<p>ぎゅうにゅう とりにく だいず とうふ みそ あげ わかめ えび</p> <p>赤</p> <p>さんしょく あげ</p> <p>黄</p> <p>きりぼしめし かぶの みそしる</p> <p>緑</p> <p>えだまめ にんじん きりぼしだいこん かぶ たまねぎ ねぎ かぼちゃ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 616kcal 21.3g 中 785kcal 26.2g</p>	<p>やまなしけん あじ 山梨県の味のめぐり</p> <p>今日は、山梨県の味のめぐりです。 「ほうとう」は、小麦を練り太く切った麺を季節の野菜と一緒に煮込み、味噌で味付けした郷土料理です。名前の由来には、さまざまな説がありますが、戦国時代の武将の武田信玄が自分の刀で具材を切ったことから「宝刀」と名づけられたともいわれています。</p>																															

松山市学校給食の  
今日の主な食品の予定産地

牛肉(北海道・愛媛・宮崎・鹿児島) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たら(アメリカ) えび(インドネシア) いか(ペルー) すり身・平天・棒天(北海道) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 大豆・黒大豆(北海道) だいこん(熊本・愛媛・長崎・宮崎・鹿児島)  
じゃがいも(北海道・長崎) かぼちゃ(トンガ・メキシコ・ニュージーランド・愛媛) たまねぎ(北海道) にんじん(長崎) キャベツ(愛媛・愛知・熊本) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ブロッコリー(愛媛・徳島・香川・鳥取) かぶ(愛媛) 庄大根(松山)  
京ねぎ(鳥取・大分・愛媛) 白菜(愛媛・熊本・徳島・長崎) 里芋(九州) しめじ(香川) まいたけ(福岡・香川・広島) しいたけ(大分) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) みかん(愛媛) ゆず(高知) わかめ(岩手) くきわかめ(徳島・岩手) 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】

味のめぐり…日本の味のめぐり  
旬…旬の食材を生かした献立  
とれたて感謝の日…松山産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>