



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		
<p>1日</p> <p>おひたし さばのみぞれに ごはん ごもくに</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ちくわ こんぶ とりにく だいず さば</p> <p>黄 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</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 650kcal 28.1g 中 837kcal 37.6g</p>	<p>2日</p> <p>ごまドレッシング サラダ こめパン コーン シチュー きなこまめ</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう きなこ だいず</p> <p>黄 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</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 644kcal 29.1g 中 807kcal 36.3g</p>	<p>3日</p> <p>ぶんか 文化の日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう きなこ だいず</p> <p>黄 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</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 644kcal 29.1g 中 807kcal 36.3g</p>	<p>4日</p> <p>だいずとひじきの かきあげ もちむぎ ごはん ぎゅうにくの たまごじ どんぶり (く)</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ひじき たまご にぼし</p> <p>黄 こめ もちむぎ さとう あぶら か</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 624kcal 23.8g 中 802kcal 29.8g</p>	<p>5日</p> <p>こんぶ サラダ ヨーグルト ごはん キーマカレー (ルー)</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ひじき たまご にぼし</p> <p>黄 こめ もちむぎ さとう あぶら か</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 690kcal 23.8g 中 870kcal 29.4g</p>		
<p>8日</p> <p>いかの さらさあげ まぜがかし のっぺいじ</p> <p>赤 ぎゅうにゅう あけ やきとうふ とりにく いか</p> <p>黄 こめ もちごめ くり くるみ でんぶん</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 632kcal 27.1g 中 805kcal 33.3g</p>	<p>9日</p> <p>しょうゆ ドレッシング パン ポークビーンズ みかん</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ベーコン だいず ごぼう</p> <p>黄 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</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 667kcal 28.5g 中 829kcal 35.1g</p>	<p>10日</p> <p>なつとう ごまあえ ごはん じゃがいもの そばろに</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ごぼう なつとう</p> <p>黄 こめ あぶら さとう こんにやく でんぶん じゃがいも さとう</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 631kcal 23.6g 中 793kcal 28.8g</p>	<p>11日</p> <p>たいの こうみあげ パン はくさい スープ やきいも</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ベーコン たまご</p> <p>黄 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</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 661kcal 27.0g 中 802kcal 29.9g</p>	<p>12日 旬…れんこんのうまに</p> <p>ゆずふうみづけ ごはん れんこんの うまに</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ベーコン たまご</p> <p>黄 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</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 609kcal 23.2g 中 792kcal 29.3g</p>		
<p>15日</p> <p>すもの とりにく みそ たまご ごぼろ みそしる</p> <p>赤 ぎゅうにゅう あけ みそ たまご とりにく わかめ</p> <p>黄 こめ さといも あぶら ごま さとう</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 602kcal 27.0g 中 780kcal 34.6g</p>	<p>16日</p> <p>にくだんごの あますじ ひめむぎパン ちゅうか コーンスープ みかん</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ごぼう たまご とりにく</p> <p>黄 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</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 624kcal 26.1g 中 783kcal 32.8g</p>	<p>17日 ひじきときりぼしだいこん のあえもの</p> <p>ごこまいいり ごはん すましる</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ごぼう たまご とりにく</p> <p>黄 こめ もちむぎ はくさい さとう</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 597kcal 25.3g 中 756kcal 31.1g</p>	<p>18日 えひめけんさんこむぎこを ブレンドしたパンです。</p> <p>パン かみかみ あげ ほうとう りんご</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ごぼう たまご とりにく</p> <p>黄 こめ もちむぎ はくさい さとう</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 643kcal 24.8g 中 805kcal 30.8g</p>	<p>19日 味のめぐり…山口県</p> <p>あおなのびたし ごはん おおひらる</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ごぼう たまご とりにく</p> <p>黄 こめ もちむぎ はくさい さとう</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 613kcal 28.1g 中 774kcal 34.6g</p>		
<p>22日</p> <p>ホキの マリネ きのこピラフ クリーム スープ</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ベーコン</p> <p>黄 こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 631kcal 25.0g 中 802kcal 31.5g</p>	<p>23日 きんろうかんしゃ 勤労感謝の日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ごぼう たまご とりにく</p> <p>黄 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</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 624kcal 26.1g 中 783kcal 32.8g</p>	<p>24日 行事食…和食の日</p> <p>ポイルやさしい アーモンド ごぼろ みそしる</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ごぼう たまご とりにく</p> <p>黄 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</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 647kcal 26.9g 中 805kcal 32.5g</p>	<p>25日</p> <p>たまごなし ドレッシング パン やさい スープ えびのからあげ</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ごぼう たまご とりにく</p> <p>黄 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</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 616kcal 30.0g 中 758kcal 36.6g</p>	<p>26日</p> <p>しらすの つくだに ごはん あつあげいり はっぼうさい</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ごぼう たまご とりにく</p> <p>黄 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</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 623kcal 28.5g 中 788kcal 34.6g</p>		
<p>29日</p> <p>つくなあげ いかめし ひんのべ</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく たまご ごぼう</p> <p>黄 こめ さといも すいとん さとう ごま こむぎこ</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 638kcal 26.1g 中 816kcal 32.9g</p>	<p>30日</p> <p>あますづけ パン みそチゲ みかん</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ごぼう たまご とりにく</p> <p>黄 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</p> <p>緑 エネルギー たんぱく質 小 606kcal 27.6g 中 752kcal 35.0g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゅん さかな やさい くだもの</p> <p>さば れんこん ほうれんそう ふゆキャベツ</p> <p>りんご</p>			<p>味のめぐり【山口県】</p> <p>今月の味のめぐり献立は、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います。直径39cm程の平たい大きなおわんに、お祝いの席に出し、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」などが有名です。</p>	<p>愛媛県産小麦粉を使用したパン</p> <p>18日のコッペパンは、愛媛県産の小麦粉「せとこむぎ」を使用したパンです。地元食材を使用した給食パンは、松山市の学校給食で初めて登場します。</p>

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) テンゲン菜(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】

味のめぐり…日本の味のめぐり
 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>