



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>福井県の味めぐり</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>旬の魚・野菜・果物</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>振替休日</p>	<p>すふた</p> <p>ごはん、にらたまスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 625kcal</td><td>23.5g</td></tr> <tr><td>中 794kcal</td><td>28.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 625kcal	23.5g	中 794kcal	28.7g	<p>いかのさらさあげ</p> <p>ごはん、ぶたじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 614kcal</td><td>25.1g</td></tr> <tr><td>中 777kcal</td><td>31.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 614kcal	25.1g	中 777kcal	31.0g	<p>きりぼしだいごんのちゅうかサラダ</p> <p>ヨーグルト、ごはん、マーボー豆腐</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 643kcal</td><td>26.8g</td></tr> <tr><td>中 838kcal</td><td>33.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 643kcal	26.8g	中 838kcal	33.7g	<p>れんこんのかきあげ</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> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 604kcal</td><td>20.4g</td></tr> <tr><td>中 769kcal</td><td>25.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	20.4g	中 769kcal	25.1g						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 625kcal	23.5g																																	
中 794kcal	28.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 614kcal	25.1g																																	
中 777kcal	31.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 643kcal	26.8g																																	
中 838kcal	33.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 604kcal	20.4g																																	
中 769kcal	25.1g																																	
<p>さけのたつたあげ</p> <p>ごはん、ごもくに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 630kcal</td><td>28.3g</td></tr> <tr><td>中 794kcal</td><td>35.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 630kcal	28.3g	中 794kcal	35.1g	<p>ひじきサラダ</p> <p>もちむぎごはん、キーマカレー(ルー)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 604kcal</td><td>21.1g</td></tr> <tr><td>中 782kcal</td><td>26.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	21.1g	中 782kcal	26.9g	<p>わかめごはん</p> <p>みそにこみうどん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 602kcal</td><td>21.8g</td></tr> <tr><td>中 758kcal</td><td>26.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 602kcal	21.8g	中 758kcal	26.7g	<p>すもの</p> <p>ごはん、ぶたにくとやさいのいためもの</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 593kcal</td><td>24.1g</td></tr> <tr><td>中 763kcal</td><td>30.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	24.1g	中 763kcal	30.4g	<p>みそあげ</p> <p>ごはん、りんご</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 603kcal</td><td>26.2g</td></tr> <tr><td>中 753kcal</td><td>32.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 603kcal	26.2g	中 753kcal	32.7g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 630kcal	28.3g																																	
中 794kcal	35.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 604kcal	21.1g																																	
中 782kcal	26.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 602kcal	21.8g																																	
中 758kcal	26.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 593kcal	24.1g																																	
中 763kcal	30.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 603kcal	26.2g																																	
中 753kcal	32.7g																																	
<p>なっとう</p> <p>ごはん、じゃがいものそぼろに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 634kcal</td><td>23.8g</td></tr> <tr><td>中 803kcal</td><td>29.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 634kcal	23.8g	中 803kcal	29.9g	<p>たいのレモンに</p> <p>ごこまいりごはん、キャベツのみそしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 594kcal</td><td>21.8g</td></tr> <tr><td>中 751kcal</td><td>26.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 594kcal	21.8g	中 751kcal	26.6g	<p>とりてん</p> <p>ごはん、タイピーエン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 661kcal</td><td>27.0g</td></tr> <tr><td>中 838kcal</td><td>33.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 661kcal	27.0g	中 838kcal	33.4g	<p>みかん</p> <p>むぎごはん、ぶたたまごどんぶり(ぐ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 612kcal</td><td>25.3g</td></tr> <tr><td>中 782kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	25.3g	中 782kcal	32.0g	<p>みかん</p> <p>ごはん、えびのコーンフレークあげ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 633kcal</td><td>27.1g</td></tr> <tr><td>中 788kcal</td><td>33.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 633kcal	27.1g	中 788kcal	33.3g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 634kcal	23.8g																																	
中 803kcal	29.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 594kcal	21.8g																																	
中 751kcal	26.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 661kcal	27.0g																																	
中 838kcal	33.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 612kcal	25.3g																																	
中 782kcal	32.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 633kcal	27.1g																																	
中 788kcal	33.3g																																	
<p>さばのみそに</p> <p>ごはん、はちはいどうふ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 624kcal</td><td>26.3g</td></tr> <tr><td>中 807kcal</td><td>33.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 624kcal	26.3g	中 807kcal	33.8g	<p>たらのオランダあげ</p> <p>きのこピラフ、キャロットスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 621kcal</td><td>25.9g</td></tr> <tr><td>中 798kcal</td><td>33.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 621kcal	25.9g	中 798kcal	33.0g	<p>ごまドレッシングサラダ</p> <p>ごはん、じゃがいものカレーふうみ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 632kcal</td><td>20.8g</td></tr> <tr><td>中 810kcal</td><td>26.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 632kcal	20.8g	中 810kcal	26.4g	<p>ししゃものからあげ(小)2び(中)3び</p> <p>ごはん、みそしる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 597kcal</td><td>21.1g</td></tr> <tr><td>中 779kcal</td><td>26.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 597kcal	21.1g	中 779kcal	26.7g	<p>だいごんサラダ</p> <p>パン、ポトフ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 607kcal</td><td>26.1g</td></tr> <tr><td>中 759kcal</td><td>32.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 607kcal	26.1g	中 759kcal	32.2g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 624kcal	26.3g																																	
中 807kcal	33.8g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 621kcal	25.9g																																	
中 798kcal	33.0g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 632kcal	20.8g																																	
中 810kcal	26.4g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 597kcal	21.1g																																	
中 779kcal	26.7g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 607kcal	26.1g																																	
中 759kcal	32.2g																																	

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。
 ※ 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>