



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>しんまい さかな やさいくだもの</p>			
<p>4日</p> <p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>5日</p> <p>ごまあえ なつとう</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものそぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 634kcal 23.8g 中 803kcal 29.5g</p>	<p>6日</p> <p>れんごんのかきあげ</p> <p>おひたし</p> <p>まぜぶかし</p> <p>さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 20.4g 中 769kcal 25.1g</p>	<p>7日</p> <p>ナムル</p> <p>パン</p> <p>ちゅうかいため</p> <p>みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 23.0g 中 753kcal 28.9g</p>	<p>8日</p> <p>すどり</p> <p>キムチごはん</p> <p>にらたまスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 610kcal 25.1g 中 776kcal 31.0g</p>
<p>11日</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>みかん</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>キーマカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 21.5g 中 798kcal 27.2g</p>	<p>12日</p> <p>カミカミあげ</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>ごはん</p> <p>みそにこみうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 22.4g 中 772kcal 27.5g</p>	<p>13日</p> <p>さけのたつたあげ</p> <p>ごまつなのおひたし</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 630kcal 28.3g 中 794kcal 35.1g</p>	<p>14日</p> <p>こんぶサラダ</p> <p>こめこパン</p> <p>きなこめ</p> <p>きのこシチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 29.4g 中 788kcal 36.8g</p>	<p>15日</p> <p>すもの</p> <p>ごはん</p> <p>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 592kcal 24.1g 中 762kcal 30.4g</p>
<p>18日</p> <p>行事食…和食の日</p> <p>たいのレモンに</p> <p>いそあえ</p> <p>ごこまいいりごはん</p> <p>キャベツのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 21.8g 中 751kcal 26.6g</p>	<p>19日</p> <p>みかん</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものカレーふうみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 20.6g 中 799kcal 25.9g</p>	<p>20日</p> <p>ヨーグルト</p> <p>きりぼしだいごんのちゅうかサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 643kcal 26.8g 中 837kcal 33.8g</p>	<p>21日</p> <p>ドレッシングサラダ</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>りんご</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 657kcal 26.6g 中 819kcal 32.6g</p>	<p>22日</p> <p>いかのさらさあげ</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>やさいスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 23.7g 中 751kcal 29.1g</p>
<p>25日</p> <p>きんぴら</p> <p>みかん</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぶたたまどんぶり(く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 25.1g 中 762kcal 31.7g</p>	<p>26日</p> <p>えびのコーンフレークあげ</p> <p>ことうパン</p> <p>はくさいとベーコンのスープ</p> <p>やきいも</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 689kcal 27.0g 中 838kcal 33.1g</p>	<p>27日</p> <p>味めぐり…福井県</p> <p>さばのみそに</p> <p>さばのそに</p> <p>そくせきづけ</p> <p>ごはん</p> <p>はちはい豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 26.3g 中 807kcal 33.8g</p>	<p>28日</p> <p>だいごんサラダ</p> <p>コーンピラフ</p> <p>ポトフ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 587kcal 19.8g 中 751kcal 24.6g</p>	<p>29日</p> <p>ししゃものからあげ(小)2び(中)3び</p> <p>いかにのからあげ</p> <p>くるみあえ</p> <p>ごはん</p> <p>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 21.1g 中 779kcal 26.7g</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) 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>