



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	
1日 ポイルやさい エネルギー たんぱく質 小 6.47kcal 26.9g 中 8.05kcal 32.5g	ぎゅうにゅう みそ わかめ だいず たらこ とうふ あげ ぶたにく こめ じゃがいも あぶら さとう アーモンド ねぎ しめじ しょうが たまねぎ キャベツ にんじん	2日 エネルギー たんぱく質 小 6.67kcal 26.7g 中 8.37kcal 33.2g	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう こめこパン あぶら さとう ごま たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム にんじん きゅうり こまつな キャベツ	3日 わしよく かんが つき 11月は、和食について考える月です。 和食を食べるのに必要な箸を上手に使うことにより いろいろなことができます。 ○はさむ(多くの料理) ○切る(豆腐・卵焼きなど) ○割く(焼き魚の身など) ○巻く(のりなど) ○はがす(魚の皮など) ○混ぜる(卵・納豆など) ○刺す(煮物の煮え具合の確認など)	4日 エネルギー たんぱく質 小 6.24kcal 23.5g 中 8.03kcal 29.7g	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく たまご こめ もちむぎ さとう あぶら ねぎ しいたけ たまねぎ はくさい にんじん さやいんげん	5日 エネルギー たんぱく質 小 6.21kcal 27.4g 中 7.88kcal 33.5g	ぎゅうにゅう あげ やきどうふ とりにく こめ こんにやく さといも あぶら でんぶん ねぎ しいたけ にんじん しいたけ しょうが キャベツ ほうれんそう	
8日 エネルギー たんぱく質 小 6.87kcal 24.0g 中 8.66kcal 29.7g	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ヨーグルト こめ もちむぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう にんにく えだまめ セロリ ビーマン にんじん たまねぎ キャベツ	9日 エネルギー たんぱく質 小 6.37kcal 24.3g 中 7.89kcal 30.2g	ぎゅうにゅう にぼし たこ あおのり ぱん きしめん でんぶん こむぎこ こめ アーモンド こめこ あぶら まいたけ にんじん かぼちゃ ねぎ しいたけ きくらげ たまねぎ	10日 エネルギー たんぱく質 小 6.37kcal 23.6g 中 7.93kcal 28.8g	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく なつとう こめ ごま あぶら さとう でんぶん じゃがいも えだまめ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ	11日 エネルギー たんぱく質 小 6.12kcal 25.4g 中 7.70kcal 31.0g	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく こめ あぶら さとう セロリ れんこん みかん にんじん はくさい もやし たまねぎ しょうが	12日 旬…れんこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 6.09kcal 23.2g 中 7.88kcal 29.3g	ぎゅうにゅう とりにく わかめ カラフトししゃも(カペリン) こめ あぶら こむぎこ さとう でんぶん さやいんげん にんじん れんこん はくさい ゆず きゅうり
15日 味めぐり…山口県 エネルギー たんぱく質 小 6.11kcal 26.7g 中 7.74kcal 32.7g	ぎゅうにゅう とりにく たまご こむぎこ こめ こんにやく さといも あぶら さとう こむぎこ ごぼう さやいんげん にんじん しいたけ れんこん しょうが こまつな	16日 エネルギー たんぱく質 小 6.19kcal 20.0g 中 8.03kcal 25.2g	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ぶたにく こめ あぶら ほうろぎ じゃがいも さとう たまねぎ にんじん にんにく きゅうり こまつな だいこん トマトピューレー	17日 エネルギー たんぱく質 小 5.97kcal 25.4g 中 7.56kcal 31.2g	ぎゅうにゅう とうにゅう さけ ひじき こめ みどりまい あぶら でんぶん さとう もちむぎ はくさい くるまい あかまい ねぎ えのきたけ たまねぎ しょうが きゅうり にんじん きりぼしだいこん	18日 愛媛県産小麦粉を使用したパン エネルギー たんぱく質 小 6.78kcal 26.7g 中 8.37kcal 33.5g	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく ぱん さつまいも ごまあぶら でんぶん さとう あぶら たまねぎ たけのこ にんにく さやいんげん コーン ほうれんそう きょうねぎ れんこん	19日 行事食…和食の日 エネルギー たんぱく質 小 6.11kcal 24.1g 中 7.92kcal 30.4g	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あめ たまご こめ さといも あぶら こむぎこ さとう ねぎ にんじん えのきたけ キャベツ しょうが にんにく だいこん
22日 エネルギー たんぱく質 小 6.31kcal 25.0g 中 8.02kcal 31.5g	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ベーコン こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう にんじん さやいんげん しめじ マッシュルーム チンゲンサイ たまねぎ ビーマン	24日 エネルギー たんぱく質 小 6.50kcal 28.1g 中 8.37kcal 37.6g	ぎゅうにゅう だいず さば とりにく 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	25日 エネルギー たんぱく質 小 6.34kcal 30.2g 中 7.86kcal 37.6g	ぎゅうにゅう とりにく えび ぱん じゃがいも こむぎこ でんぶん いんげんまめ ドレッシング エリンギ にんじん パセリ セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり	26日 エネルギー たんぱく質 小 6.23kcal 28.5g 中 7.88kcal 34.6g	ぎゅうにゅう いか ぶたにく あげ とうにゅう しらす つくだに こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はくさい しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ビーマン にんにく きくらげ		
29日 エネルギー たんぱく質 小 6.55kcal 27.9g 中 8.40kcal 35.5g	ぎゅうにゅう ちりめん すりみ だいず あぶら こめ さといも すいとん さとう こむぎこ ごぼう きくらげ たまねぎ にんじん しょうが きょうねぎ まいたけ だいこん はくさい	30日 エネルギー たんぱく質 小 6.10kcal 23.3g 中 7.74kcal 29.5g	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも しょうが きゅうり みかん にんじん はくさい キムチ しめじ たらこ だいこん	味のめぐり【山口県】 エネルギー たんぱく質 小 6.34kcal 30.2g 中 7.86kcal 37.6g	味のめぐり【山口県】 今月の味めぐり献立は、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40cm程の平たい大きなおわんに入れて食事の場に出した後に、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。 山口県は、山の幸・海の幸も豊富で、岩国市の「れんこん」、下関の「ぶぐ」、防府市の「天神はも」などが有名です。	愛媛県産小麦粉を使用したパン 18日のパンは、愛媛県産の小麦粉「せときらら」をブレンドして作ったパンです。 県内産小麦粉を使用した給食パンは、松山市では初登場です。			

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) 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) チンゲン菜(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>