



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 ボイルやさい アーモンド ごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 647kcal 26.9g 中 805kcal 32.5g | ぎゅうにゅう みそ わかめ だいず 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 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 エネルギー たんぱく質 小 644kcal 29.1g 中 807kcal 36.3g | ぎゅうにゅう とうり とうり きなこ こめパン あぶら じゃがいも ごま くるごとう たまねぎ コーン グリンピース にんじん きゅうり こまつな キャベツ | 文化の日 ぶんかひ | | 4日 だいずとひじきの かきあげ みかん もちむぎ ごはん ぎゅうにゅう たまご だし どんぶり エネルギー たんぱく質 小 659kcal 24.1g 中 837kcal 30.3g | ぎゅうにゅう ひじき だいず こめ こむぎ さとう こめ 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 みかん | 5日 くるみあえ いかのさらさあげ くりごはん のつべい エネルギー たんぱく質 小 609kcal 25.2g 中 771kcal 31.4g | ぎゅうにゅう いか やきとうふ とうり こめ くるみ こんにやく さとう でんぶ ねぎ だいこん にんじん しいたけ しょうが こまつな キャベツ |
| 8日 ヨーグルト もちむぎ ごはん キーマカレー (ルウ) エネルギー たんぱく質 小 698kcal 24.4g 中 864kcal 29.7g | ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにゅう ヨーグルト こめ もちむぎ あぶら ごま あぶら さとう コーン にんにく えだまめ きゅうり ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ | 9日 おひたし しらすの つくだに カミカミあげ ごはん ほうとう エネルギー たんぱく質 小 634kcal 23.3g 中 795kcal 28.0g | ぎゅうにゅう にぼし たまご しらす こめ こむぎ しめん アーモンド 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 なつとう ごまあえ ごはん じゃがいもの そぼろに エネルギー たんぱく質 小 631kcal 23.6g 中 793kcal 28.8g | ぎゅうにゅう なつとう こめ あぶら さとう でんぶ 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 たいの こうみあげ パン はくさい スープ やきいも エネルギー たんぱく質 小 661kcal 27.0g 中 803kcal 32.9g | ぎゅうにゅう パン たい たまご あぶら こむぎ こめ さつまいも パセリ ねぎ にんじん はくさい もやし たまねぎ | 12日 旬…れんごんのうまに ゆずふうみづけ ししゃものからあげ (小)2び (中)3び ごはん れんごんの うまに エネルギー たんぱく質 小 609kcal 23.2g 中 771kcal 29.3g | ぎゅうにゅう とうり わかめ カラフトししゃも(カペリン) こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶ 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 あおなのびたし はものてんぷら ごはん おおひらじる エネルギー たんぱく質 小 603kcal 26.9g 中 763kcal 33.1g | ぎゅうにゅう とうり たまご とうり さとう こめ こんにやく さとう あぶら さとう こむぎ こぼろ 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 みかん にくだんご あまずじ ごはん ちゅうか コーンスープ エネルギー たんぱく質 小 644kcal 22.4g 中 820kcal 28.0g | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こめ ごま あぶら さとう さとう あぶら たまねぎ たけのこ にんじん れんこん みかん ほうれんそう きょうねぎ さやいんげん | 17日 ひじきとすりばしだいご のあえもの さけのたつたあげ ごこまいり ごはん すまじる エネルギー たんぱく質 小 599kcal 25.5g 中 760kcal 31.3g | ぎゅうにゅう さい ひじき こめ みどりまい あぶら でんぶ さとう ねぎ えのきたけ たまねぎ しょうが きゅうり にんじん きりぼしだいご | 18日 えひめけんさんこむぎこ プレンドしたパンです。 しょうゆ ドレッシング サラダ パン ポークビーンズ りんご エネルギー たんぱく質 小 674kcal 28.3g 中 836kcal 34.9g | ぎゅうにゅう パン だいず ぶたにく あぶら くるごとう じゃがいも さとう たまねぎ コーン にんじん りんご きゅうり こまつな だいご トマトピューレー | 19日 行事食…和食の日 すもの とりてん ごはん キャベツ みそしる エネルギー たんぱく質 小 629kcal 22.7g 中 818kcal 28.6g | ぎゅうにゅう とうり わかめ こめ さとう あぶら こむぎ 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 だいご |
| 22日 コーンサラダ ホキのからあげ きのごピラフ クリーム スープ エネルギー たんぱく質 小 636kcal 26.4g 中 810kcal 32.9g | ぎゅうにゅう とうり とうり ペーコン こめ あぶら じゃがいも でんぶ さとう にんじん キヤベツ しめじ マッシュルーム チンゲンサイ たまねぎ コーン | 23日 きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日 エネルギー たんぱく質 小 650kcal 28.1g 中 837kcal 37.6g | ぎゅうにゅう だいず さば こめ あぶら さとう こんにやく でんぶ ごぼう にんじん たけのこ だいご はくさい こまつな | 24日 おひたし さばのみぞれに ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 650kcal 28.1g 中 837kcal 37.6g | ぎゅうにゅう だいず さば こめ あぶら さとう こんにやく でんぶ ごぼう にんじん たけのこ だいご はくさい こまつな | 25日 たまごなし ドレッシング ポテト サラダ パン やさい スープ えびのからあげ エネルギー たんぱく質 小 616kcal 30.0g 中 758kcal 36.6g | ぎゅうにゅう えび パン あぶら でんぶ いんげんまめ ドレッシング(だいずいり) エリンギ にんじん たけのこ セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり | 26日 ナムル みかん ごはん あつあげり はつぼうさい エネルギー たんぱく質 小 639kcal 27.3g 中 804kcal 33.4g | ぎゅうにゅう いか あげとうふ ぶたにく とうり えび こめ ごま あぶら さとう でんぶ はくさい しょうが たけのこ にんじん ピーマン にんにく きくらげ |
| 29日 さんしよくあえ つくねあげ いかめし ひんのべ エネルギー たんぱく質 小 630kcal 25.6g 中 799kcal 31.6g | ぎゅうにゅう ちりめん すりみ だいず こめ さとう すいとん さとう こむぎ こぼろ にんじん たまねぎ きょうねぎ きくらげ だいご はくさい | 30日 ももゼリー あまずづけ ごはん みそチゲ エネルギー たんぱく質 小 601kcal 22.8g 中 760kcal 28.9g | ぎゅうにゅう とうり あぶら じゃがいも さとう ごま あぶら ももゼリー(さとう) にんじん きゅうり はくさい だいご キムチ しめじ しょうが ももゼリー(もも) | 旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさい くだもの さば さきな やさい くだもの りんご さば れんこん ほうれんそう ふゆキャベツ こめ(しんまい) | | 味めぐり【山口県】 あじ やまぐちけん 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。 | | 愛媛県産小麦粉を使用したパン 18日のコッパンは、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。 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。 | |

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) たご(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>