



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 ぶたにくのしょうがやき 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 | | 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 645kcal 29.1g 中 805kcal 35.9g | | 3日 ぶんかひ 文化の日 エネルギー たんぱく質 小 637kcal 23.4g 中 793kcal 28.8g | | 4日 だいずとひじきの かきあげ みかん もちむぎごはん ぎゅうにのたまごじり(く) エネルギー たんぱく質 小 659kcal 24.1g 中 837kcal 30.3g | | 5日 ボイルキャベツ いかのさきあげ まぜぶかし のっぺいじる エネルギー たんぱく質 小 640kcal 27.4g 中 815kcal 33.8g | | 6日 ぎゅうにゅう だいたい(小)ぎゅうにく(中)ぶたにく ヨーグルト こめ もちむぎ あぶら さとう にんにく えだまめ セロリ ビーマン エネルギー たんぱく質 小 693kcal 23.8g 中 866kcal 29.7g | | 7日 たいの こみあげ パン はくさいスープ やきいも エネルギー たんぱく質 小 686kcal 29.1g 中 834kcal 35.7g | | 8日 ぎゅうにゅう だいたい(小)ぎゅうにく(中)ぶたにく ヨーグルト こめ もちむぎ あぶら さとう にんにく えだまめ セロリ ビーマン エネルギー たんぱく質 小 693kcal 23.8g 中 866kcal 29.7g | | 9日 ぎゅうにゅう だいたい(小)ぎゅうにく(中)ぶたにく ヨーグルト こめ もちむぎ あぶら さとう にんにく えだまめ セロリ ビーマン エネルギー たんぱく質 小 693kcal 23.8g 中 866kcal 29.7g | | 10日 ぎゅうにゅう だいたい(小)ぎゅうにく(中)ぶたにく ヨーグルト こめ もちむぎ あぶら さとう にんにく えだまめ セロリ ビーマン エネルギー たんぱく質 小 693kcal 23.8g 中 866kcal 29.7g | | 11日 ぎゅうにゅう だいたい(小)ぎゅうにく(中)ぶたにく ヨーグルト こめ もちむぎ あぶら さとう にんにく えだまめ セロリ ビーマン エネルギー たんぱく質 小 693kcal 23.8g 中 866kcal 29.7g | | 12日 旬…れんこんのうまに ゆずふうみづけ りんごのうまに エネルギー たんぱく質 小 605kcal 22.7g 中 787kcal 28.7g | | 13日 ぎゅうにゅう だいたい(小)ぎゅうにく(中)ぶたにく ヨーグルト こめ もちむぎ あぶら さとう にんにく えだまめ セロリ ビーマン エネルギー たんぱく質 小 693kcal 23.8g 中 866kcal 29.7g | | 14日 ぎゅうにゅう だいたい(小)ぎゅうにく(中)ぶたにく ヨーグルト こめ もちむぎ あぶら さとう にんにく えだまめ セロリ ビーマン エネルギー たんぱく質 小 693kcal 23.8g 中 866kcal 29.7g | | 15日 味めぐり…山口県 あおなのびたし はもてんぶら おおひらじる エネルギー たんぱく質 小 601kcal 26.7g 中 761kcal 32.8g | | 16日 しょうゆ ドレッシングサラダ ひめむぎパン ポークビーンズ りんご エネルギー たんぱく質 小 681kcal 27.6g 中 842kcal 34.0g | | 17日 ひじきときりぼしだいこん のあえもの さけのたつたあげ ごこまいいり エネルギー たんぱく質 小 605kcal 26.3g 中 769kcal 32.5g | | 18日 ぎゅうにゅう だいたい(小)ぎゅうにく(中)ぶたにく ヨーグルト こめ もちむぎ あぶら さとう にんにく えだまめ セロリ ビーマン エネルギー たんぱく質 小 641kcal 23.8g 中 818kcal 29.8g | | 19日 行事食…和食の日 すもの とりてん キャベツのみそしる エネルギー たんぱく質 小 595kcal 23.8g 中 770kcal 30.1g | | 20日 ぎゅうにゅう だいたい(小)ぎゅうにく(中)ぶたにく ヨーグルト こめ もちむぎ あぶら さとう にんにく えだまめ セロリ ビーマン エネルギー たんぱく質 小 693kcal 23.8g 中 866kcal 29.7g | | 21日 ぎゅうにゅう だいたい(小)ぎゅうにく(中)ぶたにく ヨーグルト こめ もちむぎ あぶら さとう にんにく えだまめ セロリ ビーマン エネルギー たんぱく質 小 693kcal 23.8g 中 866kcal 29.7g | | 22日 ボイルチンゲンサイ ホキのマリネ きのこピラフ クリームスープ エネルギー たんぱく質 小 628kcal 24.8g 中 798kcal 31.2g | | 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 641kcal 28.4g 中 828kcal 36.3g | | 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 641kcal 28.4g 中 828kcal 36.3g | | 25日 しらすの つくだに ナムル あつあげいり エネルギー たんぱく質 小 624kcal 28.5g 中 788kcal 34.6g | | 26日 ぎゅうにゅう だいたい(小)ぎゅうにく(中)ぶたにく ヨーグルト こめ もちむぎ あぶら さとう にんにく えだまめ セロリ ビーマン エネルギー たんぱく質 小 611kcal 23.3g 中 770kcal 29.4g | | 27日 ぎゅうにゅう だいたい(小)ぎゅうにく(中)ぶたにく ヨーグルト こめ もちむぎ あぶら さとう にんにく えだまめ セロリ ビーマン エネルギー たんぱく質 小 611kcal 23.3g 中 770kcal 29.4g | | 28日 ぎゅうにゅう だいたい(小)ぎゅうにく(中)ぶたにく ヨーグルト こめ もちむぎ あぶら さとう にんにく えだまめ セロリ ビーマン エネルギー たんぱく質 小 611kcal 23.3g 中 770kcal 29.4g | | 29日 ぎゅうにゅう だいたい(小)ぎゅうにく(中)ぶたにく ヨーグルト こめ もちむぎ あぶら さとう にんにく えだまめ セロリ ビーマン エネルギー たんぱく質 小 635kcal 25.8g 中 810kcal 32.3g | | 30日 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 エネルギー たんぱく質 小 615kcal 29.7g 中 758kcal 36.5g | | 旬の魚・野菜・果物 しゆん さかな やさい くだもの りんご みかん 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) 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」(おひら)と呼ばれるようになったと言われてます。直径40cm程の平たい大きなおわんに入れて食事の場に出す、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。 | |

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/gakkoukyusoku.html>