



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>しゆん さかな やさいくだもの</p> <p>れんこん りんご みかん ほうれんそう ふゆキャベツ</p>				
<p>1日</p> <p>いかのさらさあげ パン やさいスープ やきいも</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 659kcal 28.2g 中 801kcal 34.7g</p>				
<p>4日</p> <p>振りかえきゆうじつ 振替休日</p>				
<p>5日</p> <p>ごまあえ なつとう ごはん じゃがいものそばろに</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>れんこんのかきあげ おひたし まぜぶかし さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 596kcal 19.7g 中 759kcal 24.3g</p>				
<p>7日</p> <p>ナムル パン ちゅうかいため みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 600kcal 22.8g 中 752kcal 28.5g</p>				
<p>8日</p> <p>すぶた ごはん にらたまスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 625kcal 23.2g 中 793kcal 28.3g</p>				
<p>11日</p> <p>すもの ごはん 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 574kcal 23.2g 中 738kcal 29.2g</p>				
<p>12日</p> <p>カミカミあげ パン みそにこみうどん みかん(小・中)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 623kcal 25.3g 中 786kcal 31.5g</p>				
<p>13日</p> <p>さけのたつたあげ ごまつなのおひたし ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 28.5g 中 791kcal 35.3g</p>				
<p>14日</p> <p>こんぶサラダ こめこパン きのこシチュー りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 592kcal 25.8g 中 734kcal 31.7g</p>				
<p>15日</p> <p>ひじきサラダ もちむぎごはん キーマカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 21.1g 中 782kcal 26.9g</p>				
<p>18日</p> <p>行事食…和食の日</p> <p>たいのレモンに いそあえ あかまい キャベツのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 593kcal 21.7g 中 749kcal 26.4g</p>				
<p>19日</p> <p>かいそうサラダ パン 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 588kcal 24.0g 中 737kcal 30.5g</p>				
<p>20日</p> <p>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ ヨーグルト(小・中) ごはん マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 642kcal 26.6g 中 837kcal 33.5g</p>				
<p>21日</p> <p>ドレッシングサラダ ひめむぎパン ポークビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 642kcal 26.4g 中 799kcal 32.5g</p>				
<p>22日</p> <p>たらのオレンジあげ きのこピラフ キャロットスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 25.7g 中 788kcal 32.8g</p>				
<p>25日</p> <p>きんぴら みかん(小・中) むぎごはん ぶたたまどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 25.5g 中 776kcal 32.0g</p>				
<p>26日</p> <p>フレンチサラダ ことうパン はくさいとベーコンのスープ えびのコーンフレークあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 626kcal 26.6g 中 779kcal 32.6g</p>				
<p>27日</p> <p>味めぐり…福井県</p> <p>さばのみそに そばのそに ごはん はちはい豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 618kcal 25.8g 中 799kcal 32.9g</p>				
<p>28日</p> <p>だいこんサラダ パン ポトフ きなこめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 26.3g 中 750kcal 32.5g</p>				
<p>29日</p> <p>ししゃものからあげ(幼)1び(小)2び(中)3び くるみあえ ごはん みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 21.2g 中 781kcal 26.8g</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>