



# 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	
<b>1日</b> ボイルやさい アーモンド(小・中) ごはん みそしる 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 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	<b>2日</b> ごまドレッシング サラダ こめこパン コーン シチュー きなこまめ(小・中) エネルギー たんぱく質 小 6.45kcal 29.1g 中 8.08kcal 36.3g	ぎゅうにゅう とうふ だいず とうにゅう きなこ こめこパン さとう あぶら じゃがいも こめ くるぎとう 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	<b>文化の日</b> ぶんかひ		<b>4日</b> だいずとひじきの かきあげ チーズ もちむぎ ごはん ぎゅうにゅうの たまごじ どんぶり(小) エネルギー たんぱく質 小 6.23kcal 24.8g 中 7.92kcal 30.9g	ぎゅうにゅう ひじき たまご だいず チーズ こめ こむぎこ もちむぎ でんぶん こめこ みつば しいたけ たまねぎ はくさい にんじん さやいんげん	<b>5日</b> いかの さらさあげ まぜぶかし のつぺいじる エネルギー たんぱく質 小 6.50kcal 27.7g 中 8.30kcal 34.2g	ぎゅうにゅう いか あげ やきどうふ とりにく こめ さといも こんにやく あぶら くるみ でんぶん ごま ねぎ だいこん にんじん しいたけ しょうが
<b>8日</b> ヨーグルト(小・中) 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 6.87kcal 29.7g 中 8.67kcal 34.1g	ぎゅうにゅう だいず 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	<b>9日</b> カミカミ あげ パン ほうとう みかん エネルギー たんぱく質 小 6.22kcal 25.0g 中 7.78kcal 31.0g	ぎゅうにゅう にぼし たこ たまご あぶら のり こむぎこ きしめん 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	<b>10日</b> 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 6.31kcal 23.6g 中 7.93kcal 28.8g	ぎゅうにゅう ぶたにく 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	<b>11日</b> たまごなし ドレッシング ポテトサラダ たいのこみあげ ごはん はくさい スープ エネルギー たんぱく質 小 6.14kcal 22.3g 中 7.92kcal 27.0g	ぎゅうにゅう ペーコン たい たまご こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ ドレッシング(だいずいり) セロリ きゅうり にんじん ねぎ はくさい やし たまねぎ パセリ	<b>12日 旬…れんこんのうまに</b> ゆずふうみづけ しやものからあげ(幼)1び(小)2び(中)3び ごはん れんこんの うまに エネルギー たんぱく質 小 6.09kcal 23.2g 中 7.92kcal 29.3g	ぎゅうにゅう とりにく わかめ カラフトししやも(カペリン) こめ あぶら こむぎこ じゃがいも 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
<b>15日 味めぐり…山口県</b> あおなのびたし はもてんぶら ごはん おおひら じる エネルギー たんぱく質 小 6.03kcal 26.9g 中 7.63kcal 33.1g	ぎゅうにゅう とりにく たまご こうやどうふ こめ こんにやく さといも あぶら こむぎこ 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	<b>16日</b> みかん(小・中) にくだんこの あまずけ ちゅうかふう まぜごはん ちゅうか コーンスープ エネルギー たんぱく質 小 6.47kcal 25.8g 中 8.27kcal 32.8g	ぎゅうにゅう とりにく だいず あぶら こめ あぶら もちごめ さとう ごまあぶら でんぶん えだまめ にんじん しいたけ コーン さやうねぎ ほうれんそう たまねぎ	<b>17日</b> 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 ごこまいり ごはん すまじる 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 ずらたまご さけ ひじき こめ みどりまい あぶら でんぶん 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 きりぼしだいこん	<b>18日</b> えひめけんさんこむぎこを ブ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 6.83kcal 28.3g 中 8.37kcal 34.9g	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ペーコン パン くらさとう あぶら じゃがいも さとう にんにく にんじん こまつな りんご きゅうり だいこん トマトビュッレ	<b>19日 行事食…和食の日</b> のり(小・中) すもの とりてん ごはん キャベツの みそしる エネルギー たんぱく質 小 6.01kcal 26.8g 中 7.75kcal 33.8g	ぎゅうにゅう とりにく わかめ のり こめ さといも あぶら こむぎこ さとう にんじん きゅうり ねぎ えのきたけ キャベツ しょうが にんにく だいこん
<b>22日</b> ホキの マリネ きのごピラフ クリーム スープ エネルギー たんぱく質 小 6.34kcal 25.1g 中 8.06kcal 31.7g	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ペーコン こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう にんじん グリンピース しめじ マッシュルーム チンゲンサイ たまねぎ ビーマン	<b>23日</b> 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 6.07kcal 27.6g 中 7.53kcal 35.0g	ぎゅうにゅう だいず さば とうふ こめ あぶら さとう こんにやく でんぶん ごぼろ にんじん たけのこ だいこん はくさい こまつな	<b>24日</b> 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 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 ごぼろ にんじん たけのこ だいこん はくさい こまつな	<b>25日</b> えびの からあげ パン やさい スープ やきいも エネルギー たんぱく質 小 6.34kcal 29.5g 中 7.65kcal 35.9g	ぎゅうにゅう いか えび さつまいも パン あぶら でんぶん いんげんまめ こむぎこ セロリ キャベツ たまねぎ エリンギ にんじん パセリ	<b>26日</b> ナムル しらすの つくだに(小・中) ごはん あつあげいり はつぼうさい エネルギー たんぱく質 小 6.24kcal 28.5g 中 7.88kcal 34.6g	ぎゅうにゅう いか えび あげどうふ うずらたまご しらす こめ ごま ごまあぶら さとう でんぶん はくさい しょうが きゅうり だいこん にんじん きくらげ
<b>29日</b> つくねあげ いかめし ひんのべ エネルギー たんぱく質 小 6.18kcal 24.8g 中 7.89kcal 31.3g	ぎゅうにゅう だいず いか とりにく すりみ こめ あぶら さといも すいとん さとう こむぎこ ごぼろ たまねぎ にんじん みつば きょうねぎ まいたけ はくさい きくらげ	<b>30日</b> あまずけ パン みそチゲ みかん エネルギー たんぱく質 小 6.07kcal 27.6g 中 7.53kcal 35.0g	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく とうふ パン あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも しょうが にんじん はくさい キムチ しめじ たら だいこん	<b>旬の魚・野菜・果物</b> しゅん さかな やさい くだもの さば 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)	<b>味めぐり【山口県】</b> 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入れて食事の場に出し、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。	<b>愛媛県産小麦粉を使用したパン</b> 18日のコッペパンは、愛媛県産の小麦粉「せとぎらら」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) ししやも(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】  
 ※ 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>