



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>しんまい さば ほうれんそう りんご みかん</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>れんこん さやいんげん ほうれんそう りんご みかん</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>れんこん さやいんげん ほうれんそう りんご みかん</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>れんこん さやいんげん ほうれんそう りんご みかん</p>
<p>4日 振替休日</p> <p>ふりかえきゆうじつ</p>	<p>5日</p> <p>すふた みかん</p> <p>ごはん たらたまスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 659kcal 小 24.0g 中 833kcal 中 29.3g</p>	<p>6日</p> <p>ドレッシング サラダ</p> <p>ごはん ハヤシライス(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 623kcal 小 19.7g 中 806kcal 中 24.6g</p>	<p>7日</p> <p>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ごはん マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 643kcal 小 26.8g 中 837kcal 中 33.7g</p>	<p>8日</p> <p>いかのさらさあげ</p> <p>パン</p> <p>ごはん やさいスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 662kcal 小 28.0g 中 805kcal 中 34.5g</p>
<p>11日</p> <p>ごまつなのおひたし</p> <p>ごはん さけのたつたあげ</p> <p>ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 630kcal 小 28.3g 中 794kcal 中 35.1g</p>	<p>12日</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>もちむぎ</p> <p>ごはん キーマカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 小 21.1g 中 781kcal 中 26.9g</p>	<p>13日</p> <p>みかん</p> <p>わかめごはん</p> <p>ごはん みそこみうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 小 21.9g 中 755kcal 中 26.8g</p>	<p>14日</p> <p>すもの</p> <p>ごはん</p> <p>ふたにくとやさいのいためもの</p> <p>ふりかけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 小 25.0g 中 767kcal 中 31.5g</p>	<p>15日</p> <p>こんぶ サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>きのこシチュー</p> <p>りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 588kcal 小 25.7g 中 734kcal 中 32.1g</p>
<p>18日</p> <p>ごまあえ</p> <p>なっとう</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものそぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 634kcal 小 23.8g 中 803kcal 中 29.5g</p>	<p>19日 行事食…和食の日</p> <p>いそあえ</p> <p>ごこくまい</p> <p>ごはん</p> <p>たいのレモンに</p> <p>キャベツのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 小 21.8g 中 755kcal 中 26.9g</p>	<p>20日</p> <p>だいこん サラダ</p> <p>ひよこまめのピラフ</p> <p>ポトフ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 572kcal 小 21.7g 中 729kcal 中 26.8g</p>	<p>21日</p> <p>きんぴら</p> <p>みかん</p> <p>むぎごはん</p> <p>ふたたまどんぶり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 612kcal 小 25.3g 中 782kcal 中 32.0g</p>	<p>22日</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>はくさいとベーコンの</p> <p>スープ</p> <p>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 632kcal 小 27.1g 中 787kcal 中 33.3g</p>
<p>25日 味めぐり…福井県</p> <p>そくせきつけ</p> <p>ごはん</p> <p>さばのみそに</p> <p>はちはい</p> <p>豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 小 26.3g 中 807kcal 中 33.8g</p>	<p>26日</p> <p>たら</p> <p>オランダあげ</p> <p>ごはん</p> <p>きのこピラフ</p> <p>キャロット</p> <p>スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 小 25.9g 中 798kcal 中 33.0g</p>	<p>27日</p> <p>ナムル</p> <p>パン</p> <p>ちゅうか</p> <p>いため</p> <p>みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 小 23.0g 中 752kcal 中 28.9g</p>	<p>28日</p> <p>くるみあえ</p> <p>ごはん</p> <p>やきししゃも(小)2び (中)3び</p> <p>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 581kcal 小 21.0g 中 760kcal 中 26.9g</p>	<p>29日</p> <p>みかん</p> <p>ごはん</p> <p>さつまいもの</p> <p>かきあげ</p> <p>すましじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 589kcal 小 21.0g 中 744kcal 中 26.0g</p>

松山市学校給食の 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) たら(高知) ごぼう(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。 味めぐり…日本の味めぐり
赤 (あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】 旬 … 旬の食材を生かした献立
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65965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>