

令和元年12月 予定献立表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2日 北 かきあげ ごはん ゆずふうみつけ いそに エネルギー たんぱく質 小 654kcal 小 25.5g 中 828kcal 中 31.3g	ぎゅうにゅう ひらてん だいず あげ えび とりにく にぼし ひじき わかめ こめ こむぎこ さとう でんぶん あぶら こめこ こんにやく にんじん たまねぎ ゆず はくさい だいこん	3日 味めぐり…山梨県 おこのみてん ごはん ほうとう エネルギー たんぱく質 小 615kcal 小 22.7g 中 772kcal 中 27.8g	ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく えび あげ すりみ たまご あおりのり こめ こむぎこ きしめん さとう あぶら きょうねぎ かぼちゃ にんじん しめじ しいたけ キャベツ	4日 北 たらの ピリカラフル クリーム シチュー ごはん べにまどんな エネルギー たんぱく質 小 698kcal 小 30.0g 中 866kcal 中 37.4g	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう たら パン でんぶん くろざとう ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも こま にんじん コーン たまねぎ ビーマン にんにく グリーンピース マッシュルーム きょうねぎ べにまどんな	5日 とれたて感謝の日…庄大根 しょうだいこんの みそいため ごはん かシューナッツあえ かきたまじる エネルギー たんぱく質 小 608kcal 小 24.8g 中 765kcal 中 30.3g	ぎゅうにゅう とうふ みそ たまご ぶたにく こめ でんぶん あぶら さとう かシューナッツ ねぎ キャベツ たまねぎ こまつな しょうが まいたけ しょうだいこん にんじん たけのこ	6日 北 くきわかめの サラダ ほうたてごはん ごもくあんかけ エネルギー たんぱく質 小 574kcal 小 24.9g 中 725kcal 中 31.2g	ぎゅうにゅう ぼたて とうふ あげ くきわかめ ぶたにく こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら にんじん ねぎ えだまめ しょうが こぼろ コーン まいたけ だいこん たまねぎ キャベツ たけのこ もやし
9日 かわり きんぴら むぎごはん しみどうふ どんぶり (く) エネルギー たんぱく質 小 614kcal 小 24.4g 中 793kcal 中 30.7g	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ たまご ひらてん こうやどうふ こめ でんぶん むぎ こんにやく さとう あぶら こむぎこ ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう	10日 いそあえ くろめごはん おでん エネルギー たんぱく質 小 585kcal 小 23.3g 中 753kcal 中 29.2g	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく こんぶ やきどうふ ほうてん のり うずらたまご こめ こんにやく じゃがいも さとう だいこん キャベツ ほうれんそう	11日 北 みかん じゃがいもといかの ケチャップいため ごはん ビーフじる エネルギー たんぱく質 小 615kcal 小 20.7g 中 774kcal 中 25.1g	ぎゅうにゅう ぶたにく いか こめ じゃがいも ビーフン ごまあぶら あぶら さとう もやし みかん チンゲンサイ にんじん たけのこ しいたけ グリーンピース たまねぎ	12日 とんづけフライ ポイルやさい ごはん のっぺいじる エネルギー たんぱく質 小 646kcal 小 25.4g 中 818kcal 中 31.1g	ぎゅうにゅう やきどうふ みそ とりにく たまご ぶたにく こめ こむぎこ さとう あぶら こんにやく パンこ でんぶん こま しいたけ キャベツ ねぎ だいこん にんじん にんにく しょうが チンゲンサイ	13日 カラフル ナムル チーズ パン ようふう にこみ エネルギー たんぱく質 小 636kcal 小 27.2g 中 736kcal 中 30.1g	ぎゅうにゅう ポークウインナー とりにく チーズ パン じゃがいも ごまあぶら ごま セロリ コーン パセリ キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん
16日 なます なっとう ごはん すきやき エネルギー たんぱく質 小 588kcal 小 22.3g 中 789kcal 中 30.8g	ぎゅうにゅう ぎゅうにく (中) なっとう やきどうふ うずらたまご こめ こんにやく あぶら さとう ごま きょうねぎ はくさい ごぼう にんじん だいこん	17日 行事食…冬至 (かぼちゃのうまに) 北 とりにくの うめソースやき ごはん ほうれんそうのおひたし かぼちゃの うまに エネルギー たんぱく質 小 629kcal 小 27.7g 中 804kcal 中 34.6g	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こめ さとう きやいんげん にんじん かぼちゃ たまねぎ うめ キャベツ ほうれんそう	18日 チリコンカン パン キャベツと ベーコンの スープ みかん エネルギー たんぱく質 小 647kcal 小 27.5g 中 804kcal 中 34.3g	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン パン あぶら じゃがいも トマト みかん たまねぎ にんじん にんにく キャベツ パセリ セロリ	19日 さんしよくあげ きりぼしめし かぶの みそしる エネルギー たんぱく質 小 616kcal 小 21.3g 中 785kcal 中 26.2g	ぎゅうにゅう とりにく だいず とうふ みそ あげ たまご わかめ えび こめ さとう あぶら こむぎこ えだまめ かぼちゃ きりぼしだいこん かぶ たまねぎ ねぎ きやいんげん	20日 北 ごますあえ さつまいもの からあげ チャンポン ゆかりごはん エネルギー たんぱく質 小 601kcal 小 21.3g 中 761kcal 中 25.7g	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく こめ ごまあぶら あぶら ごま ちゅうかさば さつまいも さとう しそ ねぎ にんじん たけのこ はくさい きゅうり キャベツ
23日 旬…フロッコリーサラダ フロッコリー サラダ もちむぎごはん カレー (ルウ) エネルギー たんぱく質 小 633kcal 小 21.4g 中 818kcal 中 27.0g	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく こめ さとう もちむぎ あぶら じゃがいも くろざとう にんにく にんじん たまねぎ コーン キャベツ ブロッコリー	24日 北 フライドチキン ポイルキャベツ デザート コーンピラフ ミネスト ローネ エネルギー たんぱく質 小 673kcal 小 23.6g 中 841kcal 中 29.1g	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく こめ デザート あぶら もちむぎ じゃがいも こむぎこ コーン にんにく にんじん キャベツ たまねぎ グリーンピース パセリ セロリ だいこん	25日 やまなしけん あじ 山梨県の味めぐり 今月は、山梨県の味めぐりです。 「ほうとう」は、小麦を練り太く切った麺を季節の野菜と 一緒に煮込み、味噌で味付けした郷土料理です。名前の由来に は、さまざまな説がありますが、戦国時代の武将の武田信玄 が自分の刀で具材を切ったこと から「宝刀」と名づけられたと もいわれています。 しゅう ぎょう しき 終業式	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん にんにく キャベツ パセリ セロリ	旬の魚・野菜・果物 しゅうな さかな やさい くだもの はまち しゅうなぎく かぶ いわし ほたて きょうねぎ しょう いか ほたて はくさい だいこん ブロッコリー ゆず			

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・宮崎・鹿児島) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たら(アメリカ) えび(インドネシア) いか(ペルー) すり身・平天・棒天(北海道) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) 大豆・黒大豆(北海道) だいこん(熊本・愛媛・長崎・宮崎・鹿児島)
 じゃがいも(北海道・長崎) かぼちゃ(トンガ・メキシコ・ニュージーランド・愛媛) たまねぎ(北海道) にんじん(長崎) キャベツ(愛媛・愛知・熊本) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) ブロッコリー(愛媛・徳島・香川・鳥取) かぶ(愛媛) 庄大根(松山)
 京ねぎ(鳥取・大分・愛媛) 白菜(愛媛・熊本・徳島・長崎) 里芋(九州) しめじ(香川) まいたけ(福岡・香川・広島) しいたけ(大分) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) みかん(愛媛) ゆず(高知) わかめ(岩手) くきわかめ(徳島・岩手) 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>