



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
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <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> </div> <div style="width: 30%;"> <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 しょうゆ さば ほうれんそう ふゆキャベツ</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>1日 旬...れんこんのかきあげ</p> <p>れんこんのかきあげ キャベツのおひたし まぜぶかし さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 601kcal 20.3g 中 767kcal 25.0g</p> </div> </div>				
<p>4日</p> <p>ふりかえきゆうじつ</p> <p>振替休日</p>	<p>5日</p> <p>すぶた ごはん ならたまスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 632kcal 23.8g 中 803kcal 29.2g</p>	<p>6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 640kcal 26.5g 中 798kcal 32.5g</p>	<p>7日</p> <p>きりぼしだいごんのちゅうかサラダ ヨーグルト ごはん マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 643kcal 26.8g 中 837kcal 33.7g</p>	<p>8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 662kcal 28.1g 中 805kcal 34.5g</p>
<p>11日</p> <p>さけのたつたあげ ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 630kcal 28.4g 中 795kcal 35.1g</p>	<p>12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 602kcal 20.9g 中 781kcal 26.9g</p>	<p>13日</p> <p>カミカミあげ パン みそにこみうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 609kcal 24.8g 中 770kcal 31.0g</p>	<p>14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 596kcal 24.3g 中 769kcal 30.7g</p>	<p>15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 605kcal 26.5g 中 752kcal 32.6g</p>
<p>18日</p> <p>なっとう ごまあえ ごはん じゃがいものそぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 635kcal 24.0g 中 804kcal 29.9g</p>	<p>19日 行事食...和食の日</p> <p>たいのレモンに ごこまいりいりごはん みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 23.5g 中 765kcal 28.9g</p>	<p>20日</p> <p>だいごん サラダ パン きなこめ ポトフ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 26.0g 中 759kcal 32.3g</p>	<p>21日</p> <p>きんぴら みかん 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 612kcal 25.3g 中 782kcal 32.0g</p>	<p>22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 えびのフリッター</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 26.5g 中 766kcal 32.6g</p>
<p>25日 味めぐり...福井県</p> <p>さばのみそに ごはん はちはい豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 26.3g 中 807kcal 33.8g</p>	<p>26日</p> <p>たらのオランダあげ 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 621kcal 25.8g 中 797kcal 32.9g</p>	<p>27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 617kcal 23.2g 中 772kcal 29.3g</p>	<p>28日</p> <p>ししゃものからあげ(小)2び(中)3び ごはん みそしる くるみあえ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 592kcal 21.0g 中 773kcal 26.6g</p>	<p>29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 606kcal 23.0g 中 765kcal 28.9g</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(ニュージーランド・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) なら(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) えのきたけ(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>