



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	
1日 はくさいのおひたし 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 645kcal 29.0g 中 833kcal 37.0g	ぎゅうにゅう ちくわ だいず こんぶ さば とりにく こめ あぶら さとう こんにやく でんぶん ごぼう にんじん たけのこ だいこん はくさい こまつな	2日 ホキの マリネ きのこピラフ クリーム スープ エネルギー たんぱく質 小 628kcal 24.5g 中 797kcal 30.8g	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 さやいんげん しめじ マッシュルーム チンゲンサイ たまねぎ ピーマン	3日 ぶんか ひ 文化の日 	4日 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 631kcal 23.6g 中 793kcal 28.8g	ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう こめ 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	5日 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 640kcal 25.1g 中 801kcal 31.0g	ぎゅうにゅう にぼし あげ ぶたにく たまご あおのり パン こむぎこ きしめん アーモンド あぶら まいたけ にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ しいたけ きくらげ たまねぎ	
8日 だいずとひじきの かきあげ もちむぎ ごはん ぶたたまご どんぶり (く) エネルギー たんぱく質 小 619kcal 23.8g 中 791kcal 29.6g	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご にぼし こめ もちむぎ さとう あぶら こめ ねぎ しいたけ たまねぎ はくさい にんじん さやいんげん	9日 あまずつけ しらすの つくだに ごはん みそチゲ エネルギー たんぱく質 小 595kcal 24.5g 中 755kcal 30.6g	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく しらす こめ あぶら さとう こめ あぶら さとう はくさい だいこん にんじん キムチ しめじ にら しょうが きゅうり	10日 たまごなし ドレッシング パン やさい スープ えびのからあげ エネルギー たんぱく質 小 610kcal 30.3g 中 756kcal 37.2g	ぎゅうにゅう とりにく えび パン じゃがいも こむぎこ あぶら でんぶん いんげんまめ ドレッシング(だいずいり) エリンギ にんじん パセリ セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり	11日 ポイルやさい アーモンド ぶたにくのしょうがやき ごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 647kcal 26.9g 中 805kcal 32.5g	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あげ だいず ぶたにく 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	12日 ごまドレッシング サラダ こめパン コーン シチュー きなこめ エネルギー たんぱく質 小 641kcal 29.0g 中 800kcal 35.8g	ぎゅうにゅう だいず とりにく とうにゅう こめ こめパン さとう あぶら じゃがいも さとう こむぎこ 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
15日 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 ごくまいり ごはん すましじる エネルギー たんぱく質 小 597kcal 25.4g 中 756kcal 31.2g	ぎゅうにゅう 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	16日 いかの さらさあげ くりおこわ のっぺいじる エネルギー たんぱく質 小 610kcal 26.3g 中 775kcal 32.3g	ぎゅうにゅう いか やきとうふ とりにく こめ さともしも こんにやく こめ ごめ さとう あぶら でんぶん ねぎ えのきたけ にんじん しいたけ しょうが	17日 ナムル パン あつあげいり はっぼうさい みかん エネルギー たんぱく質 小 640kcal 31.4g 中 798kcal 39.1g	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご いか やきとうふ パン あぶら さとう でんぶん こめ あぶら さとう きくらげ しょうが はくさい たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン にんにく	18日 こんぶ サラダ ヨーグルト 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 694kcal 24.1g 中 874kcal 29.8g	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく ゴーグルト こめ ごま もちむぎ あぶら こめ あぶら さとう にんにく えだまめ コーン きゅうり セロリ にんじん ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ	19日 えひめけんさんこむぎこを ブレンドしたパンです。 パン たいの ごうみあげ はくさい スープ やきいも エネルギー たんぱく質 小 673kcal 28.0g 中 815kcal 34.2g	ぎゅうにゅう ペーコン たい たまご パン あぶら こむぎこ さつまいも セロリ ねぎ にんじん はくさい もやし たまねぎ パセリ
22日 行事食…和食の日 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 590kcal 25.7g 中 763kcal 32.8g	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あげ みそ たまご こめ さともしも あぶら こむぎこ さとう ねぎ きゅうり にんじん えのきたけ キャベツ しょうが にんにく だいこん	23日 きんろうかんしゃ 勤労感謝の日 	ぎゅうにゅう いか とりにく たまご だいず こめ あぶら さとう こめ さともしも すいとん さとう こむぎこ ごぼう にんじん にんじん つばき きょうねぎ まいたけ だいこん はくさい	24日 にくだんの あまずじ パン ちゅうか コーンスープ みかん エネルギー たんぱく質 小 643kcal 27.3g 中 808kcal 34.4g	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく たまご とりにく パン ごまあぶら でんぶん さとう あぶら たまねぎ たけのこ しょうが にんにく コーン ほうれんそう きょうねぎ れんこん	25日 旬…れんこんのうまに ゆずふうみづけ ししゃものからあげ (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 602kcal 23.6g 中 783kcal 29.8g	ぎゅうにゅう とりにく わかめ カラフトししゃも(カペリン) こめ あぶら こむぎこ こんにやく 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 にんにく はくさい ゆず きゅうり	26日 しょうゆ ドレッシングサラダ ひめむぎパン ポークビーンズ りんご エネルギー たんぱく質 小 693kcal 28.0g 中 858kcal 34.5g	ぎゅうにゅう ペーコン だいず ぶたにく ごま あぶら こむぎこ さつまいも じゃがいも さとう たまねぎ コーン りんご にんじん りんご にんにく きゅうり こまつな だいこん トマトピューレ
29日 味めぐり…山口県 あおなのおひたし はものてんぷら ごはん おおひらける エネルギー たんぱく質 小 593kcal 27.0g 中 751kcal 33.1g	ぎゅうにゅう はも とりにく たまご こまどうふ こめ こんにやく さともしも あぶら こむぎこ ごぼう さやいんげん にんじん にんじん しいたけ れんこん しょうが こまつな	30日 つくねあげ いかめし ひんのべ エネルギー たんぱく質 小 636kcal 26.0g 中 810kcal 32.5g	ぎゅうにゅう ちりめん すりみ だいず あぶら こめ さともしも すいとん さとう こむぎこ ごぼう きくらげ たまねぎ にんじん にんじん つばき きょうねぎ まいたけ だいこん はくさい	旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさい くだもの さば れんこん ほうれんそう ふゆキャベツ りんご みかん	味めぐり【山口県】 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、お祝いの席に出し、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。	愛媛県産小麦粉を使用したパン 19日のコッパンは、愛媛県産の小麦粉「せときらら」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) ししゃも(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】

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>