



# 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> ポイルやさい  エネルギー たんぱく質 小 6.4 kcal 2.6.9g 中 8.0 kcal 3.2.5g		<b>2日</b> ごまドレッシング  エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 3.0.7g 中 8.2 kcal 3.8.0g		<b>文化の日</b>  エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.3.3g 中 7.9 kcal 2.9.0g		<b>4日</b> だいずとひじきの  エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.3.6g 中 7.9 kcal 2.9.0g		<b>5日</b> いかの  エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.5.5g 中 7.5 kcal 3.1.0g		<b>8日</b> こんぶ  エネルギー たんぱく質 小 6.9 kcal 2.4.9g 中 8.6 kcal 2.9.7g		<b>9日</b> カミカミ  エネルギー たんぱく質 小 6.3 kcal 2.5.0g 中 7.9 kcal 3.0.9g		<b>文化の日</b>  エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.3.3g 中 7.9 kcal 2.9.0g		<b>11日</b> さけの  エネルギー たんぱく質 小 7.0 kcal 3.2.8g 中 8.5 kcal 4.0.4g		<b>12日 旬…れんこんのうまに</b>  エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.4.7g 中 8.1 kcal 3.1.7g	
<b>15日 行事食…和食の日</b> レモンふうみづけ  エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.5.5g 中 7.8 kcal 3.2.3g		<b>16日</b> しょうゆ  エネルギー たんぱく質 小 6.7 kcal 2.8.0g 中 8.2 kcal 3.4.5g		<b>17日</b> ひじきときりぼしだいこの  エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.5.3g 中 7.8 kcal 3.1.1g		<b>18日</b> えひめけんさんこむぎこを  エネルギー たんぱく質 小 6.0 kcal 2.8.6g 中 7.5 kcal 3.5.3g		<b>19日 味めぐり…山口県</b>  エネルギー たんぱく質 小 5.9 kcal 2.6.9g 中 7.5 kcal 3.3.1g		<b>22日</b> ホキの  エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 2.6.2g 中 8.2 kcal 3.3.2g		<b>23日</b> きんろうかんしゃ  エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 2.9.9g 中 8.4 kcal 3.8.1g		<b>24日</b> おひたし  エネルギー たんぱく質 小 6.5 kcal 2.9.9g 中 8.4 kcal 3.8.1g		<b>25日</b> たまごなし  エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.9.8g 中 7.6 kcal 3.6.6g		<b>26日</b> しらすの  エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.7.1g 中 7.7 kcal 3.3.0g	
<b>29日</b> つくねあげ  エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.5.5g 中 7.2 kcal 3.1.7g		<b>30日</b> かふう  エネルギー たんぱく質 小 6.2 kcal 2.7.4g 中 7.7 kcal 3.4.7g		<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 こめ(しんまい) ほうれんそう ふゆキャベツ		<b>味めぐり【山口県】</b>  エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.5.5g 中 7.8 kcal 3.5.3g		<b>愛媛県産小麦粉を使用したパン</b>  エネルギー たんぱく質 小 6.1 kcal 2.5.5g 中 7.8 kcal 3.5.3g											

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…日本の味めぐり献立  
 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/gakkoukyusoku.html>