



# 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><b>福井県の味めぐり</b></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><b>旬の魚・野菜・果物</b></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>				
<p><b>4日</b></p> <p>ふりかえきゅうじつ <b>振替休日</b></p>	<p><b>5日</b></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 624kcal 23.5g 中 793kcal 28.7g</p>	<p><b>6日</b></p> <p>きやべつのおひたし ごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 25.4g 中 763kcal 31.2g</p>	<p><b>7日</b></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><b>8日</b></p> <p>れんこんのかきあげ まぜぶかし おひたし さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 20.4g 中 769kcal 25.1g</p>
<p><b>11日</b></p> <p>くりかえきゅうぎょうび <b>繰替休業日</b></p>	<p><b>12日</b></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 604kcal 21.2g 中 781kcal 28.9g</p>	<p><b>13日</b></p> <p>みかん かみかみあげ おもふり みそにこみうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 630kcal 23.6g 中 793kcal 28.8g</p>	<p><b>14日</b></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 592kcal 24.1g 中 762kcal 30.4g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>アレルギーについては、個別の献立表で確認をお願いします。</p> <p><b>バイキング給食 (ちゅうがっこう)</b></p>
<p><b>18日</b></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 634kcal 23.8g 中 803kcal 29.5g</p>	<p><b>19日 行事食…和食の日</b> いそあえ たいのレモンに ごこまいりいりごはん キャベツのみそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 594kcal 21.8g 中 751kcal 26.6g</p>	<p><b>20日</b></p> <p>だいごんサラダ きなこまめ ごはん ポトフ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 606kcal 26.1g 中 758kcal 32.2g</p>	<p><b>21日</b></p> <p>みかん きんぴら むぎごはん ぶたたまごんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 612kcal 25.3g 中 782kcal 32.0g</p>	<p><b>22日</b></p> <p>アレルギーについては、個別の献立表で確認をお願いします。</p> <p><b>バイキング給食 (しょうがっこう)</b></p>
<p><b>25日 味めぐり…福井県</b> そくせきづけ 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><b>26日</b></p> <p>たらのおランダあげ 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 25.9g 中 798kcal 33.0g</p>	<p><b>27日</b></p> <p>かきあげ ナムル ごはん ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 23.0g 中 753kcal 28.9g</p>	<p><b>28日</b></p> <p>ししゃものからあげ(小)2び(中)3び くるみあえ ごはん みそじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 597kcal 21.1g 中 779kcal 26.7g</p>	<p><b>29日</b></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 604kcal 23.5g 中 759kcal 29.5g</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>