



令和2年11月 予定献立表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2日 さばのみそに そくせきづけ ごはん エネルギー たんぱく質 小 652kcal 26.4g 中 851kcal 31.8g	赤 ぎゅうにゅう あげ とりにく さば こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん にんじん ごぼう きりぼしだいこん はくさい たくあん みそ	3日 ぶんかひ 文化の日	4日 いかの さらさあげ きのこピラフ たまご スープ エネルギー たんぱく質 小 604kcal 28.8g 中 768kcal 36.2g	赤 ぎゅうにゅう とりにく とらふ ベーコン あぶら でんぶん にんじん エリンギ しいたけ しめじ セロリ たまねぎ チンゲンサイ たまご いか	5日 きわかめの サラダ こめコパン ビーフン いため りんご エネルギー たんぱく質 小 619kcal 27.3g 中 790kcal 34.7g	赤 ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく きわかめ こめコパン あぶら さとう ビーフン ごま しいたけ チンゲンサイ たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり りんご	6日 味めぐり...京都府 さわらのさいきょうやき しばづけいり そくせきづけ ごはん いもたき エネルギー たんぱく質 小 605kcal 25.1g 中 763kcal 30.6g	赤 ぎゅうにゅう みそ あげ とりにく さわら こめ さといも こんにやく さとう しいたけ にんじん しょうが きゅうり しばづけ	
9日 フレンチ サラダ みかん むぎ ごはん キーマカレー (ルー) エネルギー たんぱく質 小 639kcal 21.7g 中 818kcal 27.2g	赤 ぎゅうにゅう だいず ぶたにく こめ むぎ あぶら さとう にんにく こまつな えだまめ セロリ ビーマン たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり みかん	10日 たいこん サラダ つくだに ごはん ポトフ エネルギー たんぱく質 小 565kcal 17.1g 中 713kcal 20.7g	赤 ぎゅうにゅう ポークウインナー つくだに こめ あぶら じゃがいも さとう にんじん キャベツ セロリ パセリ たまねぎ だいこん きゅうり みかん	11日 みかん かふう サラダ ごはん マーポー どうふ エネルギー たんぱく質 小 632kcal 24.8g 中 793kcal 30.5g	赤 ぎゅうにゅう みそ だいず とらふ こめ さとう あぶら でんぶん でんぶん はるさめ しいたけ じゃがいも しょうが たまねぎ にんじん ぶたにく ごまあぶら しいたけ だいこん きゅうり コーン みかん	12日 だいずとこにぼしの あげに アップルパン やさいスープ やきいも エネルギー たんぱく質 小 643kcal 27.0g 中 783kcal 33.5g	赤 ぎゅうにゅう とりにく だいず にぼし パン さとう でんぶん あぶら さつまいも りんご セロリ パセリ キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ	13日 えびのてんぷら キャベツのおひたし ごはん いもに エネルギー たんぱく質 小 603kcal 24.7g 中 773kcal 31.2g	赤 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう たまご えび こめ さとう こんにやく さといも でんぶん にんじん きょうねぎ まいたけ ごぼう だいこん しょうが キャベツ
16日 スマのてりやき あまずづけ ごはん はちはい どうふ エネルギー たんぱく質 小 666kcal 29.0g 中 837kcal 35.2g	赤 ぎゅうにゅう あげ とらふ とりにく ちくわ こめ さといも さとう ねぎ にんじん しいたけ きゅうり キャベツ スマ	17日 とりにくとアーモンドの あおなあえ みかん ごはん はくさい スープ エネルギー たんぱく質 小 657kcal 24.4g 中 834kcal 30.0g	赤 ぎゅうにゅう とりにく ベーコン こめ じゃがいも アーモンド あぶら でんぶん パセリ セロリ にんじん たまねぎ はくさい しょうが こまつな さとう ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ごま しいたけ だいこん きゅうり みかん	18日 なつどう 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 648kcal 25.3g 中 810kcal 30.3g	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく なつどう こめ あぶら でんぶん じゃがいも さとう えだまめ にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ ごま しいたけ だいこん きゅうり みかん	19日 毎...れんこん (ひじきサラダ) ヨーグルト ひじき サラダ ひめむぎパン ポーク ビーンズ エネルギー たんぱく質 小 731kcal 30.5g 中 885kcal 35.8g	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト パン じゃがいも あぶら くらげ さとう にんじん にんにく トマトピューレー たまねぎ れんこん きゅうり ひじき だいず	20日 行事食...和食の日 たいのこみあげ ごまずあえ ごこまいりり ごはん キャベツの みそしる エネルギー たんぱく質 小 632kcal 25.9g 中 816kcal 33.1g	赤 ぎゅうにゅう だいず みそ とらふ こめ はくさい くらげ さとう みかん ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ しょうが あぶら こむぎこ ごまあぶら さとう ごま きゅうり こまつな
23日 きんろうかんしゃ 勤労感謝の日	24日 こんぶ サラダ パン クリーム シチュー みかん エネルギー たんぱく質 小 652kcal 25.4g 中 808kcal 30.9g	赤 ぎゅうにゅう チーズ とりにゅう ぶたにく パン じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう えだまめ たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ こんぶ ごま みかん	25日 我が家の献立 優秀作品 ちまも ごはん たまごぶたにくと たまねぎの あんかけとんぷり (く) エネルギー たんぱく質 小 587kcal 24.5g 中 774kcal 31.4g	赤 ぎゅうにゅう たまご あげ とりにく こめ ちまも でんぶん さとう あぶら とらふ にんにく たまねぎ もやし しいたけ にんじん きゅうり ごまあぶら はるさめ ごま しいたけ だいこん きゅうり	26日 ホキのあまずに りんご わかめ ごはん みそにこみ うどん エネルギー たんぱく質 小 615kcal 24.6g 中 769kcal 30.2g	赤 ぎゅうにゅう みそ あげ とりにく こめ さといも さとう でんぶん にんじん ねぎ しいたけ きくらげ たまねぎ たけのこ ビーマン ホキ わかめ あぶら りんご	27日 チキンチキン ごぼう まぜぶかし ぎよそうめん じる エネルギー たんぱく質 小 664kcal 21.9g 中 843kcal 27.0g	赤 ぎゅうにゅう わかめ ぎよそうめん とりにく こめ さといも さとう くるみ くり あぶら ねぎ たまねぎ えのきたけ しょうが ごぼう だいたい たまご	
30日 ししゃものなんぼんづけ (小)2び (中)3び おひたし ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 628kcal 24.6g 中 817kcal 31.7g	赤 ぎゅうにゅう だいず とりにく ひらてん かつしししゃも(カベリ) こめ あぶら さとう こんにやく でんぶん さやいんげん れんこん ごぼう にんじん ねぎ はくさい ほうれんそう こんぶ ひらてん こむぎこ レモン	京都府の味めぐり きょうと ふ あじ 今月は京都府の味めぐりです。京都の「白みそ」は、甘みとこく、上品な香りが特徴で、京都の食文化に欠かせない伝統の調味料です。「西京焼き」は、この白みそに酒やみりんを加えた味噌床に、魚などを漬けて入れていたものです。また、京野菜が多くとれ、漬け物も有名です。「しば漬け」は、なすやきゅうりを刻み、赤紫蘇の葉を加え、塩漬にした漬け物です。	旬の魚・野菜・果物 しんまい れんこん さかな さば ほうれんそう やさい りんご みかん くだもの ふゆキャベツ 	愛媛県産牛肉及び水産物消費拡大緊急対策事業でいただく食品を使った献立です。 13日 いも煮 (牛肉) 16日 スマの照り焼き (スマ) 20日 鯛の香味揚げ (鯛)	我が家の献立 学校給食で食べたい 我が家の献立 25日「卵と豚肉と玉ねぎのあんかけ丼」は、昨年度実施された「学校給食で食べたい我が家の献立」の優秀作品です。お楽しみに！				

【松山市学校給食の今月の主な食品の予定産地】 牛肉(愛媛・四国・北海道・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(千葉) さけ(北海道) ホキ(ニュージーランド) たい(愛媛) ししゃも(ノルウェー) えび(インドネシア) いか(ペルー) たこ(愛媛) 豆腐・あげ(カナダ) すり身・平天(北海道) 大豆(北海道・愛知) じゃがいも(北海道・長崎) 水菜(愛媛・福岡) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(北海道・長崎) ほうれん草(愛媛・徳島・岐阜・福岡・鳥取) 豆苗(高知・愛媛・広島・徳島・静岡) キャベツ(愛媛・愛知・長野・熊本・福岡・高知) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) たまねぎ(北海道) れんこん(徳島) さつまいも(鹿児島) 里芋(九州) 栗(愛媛) みかん(愛媛) りんご(青森・長野・岩手) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) わかめ(宮城) きわかめ(日本) ひじき(松山) こんぶ(北海道)

※ (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
 …南調理場独自献立
 …我が家の献立優秀作品
 ※ 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>