



令和3年12月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																							
<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>ゆず</p> <p>フロッコリー しゆんぎく かぶ べにまどんな きょうねぎ だいこん はまち ほたて いか はくさい</p>	<p>味のめぐり【鹿児島県】</p> <p>あじ かこしまけん</p> <p>今月の味のめぐり献立は、『鹿児島県』です。 鹿児島県ではさつまいも栽培の歴史が長く、その生産量は日本一です。</p> <p>『からいもご飯』は、さつまいもと米を一鍋に炊き込んだ鹿児島県の郷土料理です。</p>	<p>1日</p> <p>赤 きわかめのサラダ 黄 こめこパン 黄 ようふうにこみ 黄 だいずかりんとう</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく だいず ポークウィンナー くきわかめ</p> <p>黄 こめこパン ごま じゃがいも くらざとう ごまあぶら でんぶん さとう あぶら</p> <p>緑 パセリ だいこん キャベツ にんじん たまねぎ セロリ コーン きゅうり</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 626kcal</td><td>29.2g</td></tr> <tr><td>中 780kcal</td><td>36.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	29.2g	中 780kcal	36.4g	<p>2日</p> <p>赤 だいこん 黄 ごまかな 黄 ごはん 黄 すきやき</p> <p>赤 ぎゅうにゅう やきどうふ こんぶ ぎゅうにく にぼし うずらたまご</p> <p>黄 こめ ふ あぶら さとう こんにやく でんぶん</p> <p>緑 ごぼう はくさい きょうねぎ みずな えのきたけ にんじん だいこん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 595kcal</td><td>24.7g</td></tr> <tr><td>中 752kcal</td><td>30.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	24.7g	中 752kcal	30.1g	<p>3日</p> <p>赤 りんご 黄 ホキのあまからに 黄 ごはん 黄 ビーフンじる</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ</p> <p>黄 こめ あぶら じゃがいも こんにやく でんぶん さとう</p> <p>緑 きょうねぎ ピーマン たけのこ りんご にんじん チンゲンサイ きくらげ しょうが たまねぎ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 632kcal</td><td>22.5g</td></tr> <tr><td>中 800kcal</td><td>27.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 632kcal	22.5g	中 800kcal	27.7g					
エネルギー	たんぱく質																										
小 626kcal	29.2g																										
中 780kcal	36.4g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 595kcal	24.7g																										
中 752kcal	30.1g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 632kcal	22.5g																										
中 800kcal	27.7g																										
<p>6日</p> <p>赤 みかん 黄 しょうゆめし 黄 かぶのみそじる</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく とうふ あげ えび みそ だいず</p> <p>黄 こめ あぶら さとう じゃがいも くらざとう こんにやく</p> <p>緑 えだまめ かぼちゃ しょうが みかん ごぼう ねぎ たまねぎ かぶ しいたけ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 594kcal</td><td>26.2g</td></tr> <tr><td>中 754kcal</td><td>32.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 594kcal	26.2g	中 754kcal	32.6g	<p>7日</p> <p>赤 おひたし 黄 もちむぎ 黄 かつどん(ぐ) 黄 ひとくちかつ</p> <p>赤 ぎゅうにゅう たまご ぶたにく</p> <p>黄 こめ こむぎ パンこ もちむぎ さとう あぶら</p> <p>緑 ねぎ こまつな しいたけ にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 633kcal</td><td>22.2g</td></tr> <tr><td>中 805kcal</td><td>27.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 633kcal	22.2g	中 805kcal	27.5g	<p>8日</p> <p>赤 すぶた 黄 こくとうパン 黄 ワンタンスープ 黄 べにまどんな</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく</p> <p>黄 パン さとう くらざとう あぶら ごまあぶら じゃがいも ワンタン でんぶん</p> <p>緑 きょうねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんじん ピーマン はくさい たまねぎ きくらげ べにまどんな</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 653kcal</td><td>26.1g</td></tr> <tr><td>中 817kcal</td><td>31.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 653kcal	26.1g	中 817kcal	31.8g	<p>9日</p> <p>赤 なつとう 黄 ごはん 黄 おでん</p> <p>赤 ぎゅうにゅう こんぶ やきどうふ ちくわ ぎゅうにく なつとう</p> <p>黄 こめ じゃがいも さとう こんにやく</p> <p>緑 だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 609kcal</td><td>25.1g</td></tr> <tr><td>中 771kcal</td><td>30.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 609kcal	25.1g	中 771kcal	30.4g
エネルギー	たんぱく質																										
小 594kcal	26.2g																										
中 754kcal	32.6g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 633kcal	22.2g																										
中 805kcal	27.5g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 653kcal	26.1g																										
中 817kcal	31.8g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 609kcal	25.1g																										
中 771kcal	30.4g																										
<p>13日 旬…フロッコリーサラダ</p> <p>赤 フロッコリー 黄 ヨーグルト 黄 もちむぎ 黄 ごはん 黄 カレーライス(ルー)</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト</p> <p>黄 こめ さとう もちむぎ くらざとう あぶら じゃがいも</p> <p>緑 にんにく にんじん たまねぎ コーン キャベツ ブロッコリー</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 686kcal</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>中 898kcal</td><td>29.8g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 686kcal	24.2g	中 898kcal	29.8g	<p>14日 味のめぐり…鹿児島県</p> <p>赤 おひたし 黄 からいも 黄 ごはん 黄 すましじる</p> <p>赤 ぎゅうにゅう わかめ とうふ うずらたまご かつししゃも(か'リ)</p> <p>黄 こめ さつまいも あぶら でんぶん こむぎ</p> <p>緑 ねぎ しめじ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 593kcal</td><td>22.0g</td></tr> <tr><td>中 769kcal</td><td>27.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 593kcal	22.0g	中 769kcal	27.9g	<p>15日</p> <p>赤 そくせきづけ 黄 さばのみそに 黄 ごはん 黄 いそに</p> <p>赤 ぎゅうにゅう あげ ひらてん さば だいず みそ とりにく ひじき</p> <p>黄 こめ こんにやく あぶら さとう でんぶん</p> <p>緑 にんじん はくさい たくあん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 658kcal</td><td>30.4g</td></tr> <tr><td>中 850kcal</td><td>38.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 658kcal	30.4g	中 850kcal	38.9g	<p>16日</p> <p>赤 ポイルキャベツ 黄 えびのてんぷら 黄 ゆかり 黄 ちゅうか 黄 そば</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく たまご えび</p> <p>黄 こめ ちゅうかさそば あぶら こむぎ でんぶん</p> <p>緑 しそ しょうが ねぎ キャベツ きょうねぎ きくらげ たけのこ もやし にんじん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 583kcal</td><td>27.5g</td></tr> <tr><td>中 750kcal</td><td>35.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 583kcal	27.5g	中 750kcal	35.2g
エネルギー	たんぱく質																										
小 686kcal	24.2g																										
中 898kcal	29.8g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 593kcal	22.0g																										
中 769kcal	27.9g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 658kcal	30.4g																										
中 850kcal	38.9g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 583kcal	27.5g																										
中 750kcal	35.2g																										
<p>20日 旬…大根サラダ</p> <p>赤 だいこん 黄 ふたにくのしょうがやき 黄 ごはん 黄 すいとん</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく</p> <p>黄 こめ さとう すいとん あぶら さとう</p> <p>緑 ねぎ たまねぎ ごぼう はくさい にんじん しょうが きゅうり だいこん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 618kcal</td><td>24.4g</td></tr> <tr><td>中 784kcal</td><td>30.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 618kcal	24.4g	中 784kcal	30.1g	<p>21日 行事食…冬至(かぼちゃのどぼろ煮)</p> <p>赤 ゆずふうみづけ 黄 めひかりのフライ 黄 ごはん 黄 かぼちゃのそぼろ</p> <p>赤 ぎゅうにゅう わかめ だいひかり だいず</p> <p>黄 こめ パンこ こめこ あぶら さとう じゃがいも こむぎ</p> <p>緑 たまねぎ にんじん えだまめ かぼちゃ はくさい ゆず きゅうり</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 631kcal</td><td>24.1g</td></tr> <tr><td>中 798kcal</td><td>29.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 631kcal	24.1g	中 798kcal	29.3g	<p>22日</p> <p>赤 かふう 黄 サラダ 黄 パン 黄 ごはん 黄 みかん</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ</p> <p>黄 パン はるさめ ごま あぶら さとう でんぶん ごまあぶら</p> <p>緑 にんじん きゅうり もやし キャベツ ねぎ コーン しょうが みかん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 635kcal</td><td>27.6g</td></tr> <tr><td>中 772kcal</td><td>34.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 635kcal	27.6g	中 772kcal	34.2g	<p>23日</p> <p>赤 デザート 黄 わかどりのアーモンドあげ 黄 コーンピラフ 黄 やさいたつぶり 黄 スープ</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン とりにく</p> <p>黄 こめ デザート あぶら いんげんまめ アーモンド こむぎ</p> <p>緑 たまねぎ かぼちゃ しょうが えだまめ にんじん パセリ セロリ キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 688kcal</td><td>26.9g</td></tr> <tr><td>中 850kcal</td><td>33.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 688kcal	26.9g	中 850kcal	33.3g
エネルギー	たんぱく質																										
小 618kcal	24.4g																										
中 784kcal	30.1g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 631kcal	24.1g																										
中 798kcal	29.3g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 635kcal	27.6g																										
中 772kcal	34.2g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 688kcal	26.9g																										
中 850kcal	33.3g																										
<p>24日</p> <p>赤 アーモンドあえ 黄 さつまあげ 黄 ちらしずし 黄 さつまいものみそじる</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン とりにく</p> <p>黄 こめ アーモンド さとう ごま パンこ こむぎ</p> <p>緑 ごぼう たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ さいいんげん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 691kcal</td><td>22.9g</td></tr> <tr><td>中 881kcal</td><td>28.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 691kcal	22.9g	中 881kcal	28.1g	<p>24日</p> <p>赤 りんご 黄 ホキのレモンに 黄 パン 黄 クリーム 黄 シチュー</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく ホキ とうにゅう</p> <p>黄 パン さとう あぶら じゃがいも でんぶん りんごジャム</p> <p>緑 しめじ グリーンピース にんじん たまねぎ パセリ レモン</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 680kcal</td><td>27.8g</td></tr> <tr><td>中 839kcal</td><td>34.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 680kcal	27.8g	中 839kcal	34.3g														
エネルギー	たんぱく質																										
小 691kcal	22.9g																										
中 881kcal	28.1g																										
エネルギー	たんぱく質																										
小 680kcal	27.8g																										
中 839kcal	34.3g																										

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・四国・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) いか(ペルー) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー・アイスランド) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ) 平天・棒天(北海道) いわしすり身(日本) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道・長崎) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取) さつまいも(徳島・宮崎・熊本・千葉) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・愛媛) ほうれん草(愛媛・徳島) 白菜(愛媛・熊本・徳島) かぶ(愛媛・香川) だいこん(愛媛・長崎・熊本・鹿児島・大分・徳島・香川) たまねぎ(北海道) 京ねぎ(鳥取・愛媛・大分・埼玉) ごぼう(青森・北海道) たけのこ(愛媛) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛) 里芋(九州) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・広島・福岡) まいたけ(福岡・香川) わかめ(日本)

※(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】

味のめぐり…日本の味のめぐり
旬…旬の食材を生かした献立
南調理場独自献立

※ 食材の都合で献立を変更することがあります。
 ※ 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>