



学校給食で食べたい 我が家の献立
ご家庭で食べられている献立を、
学校給食に取り入れました。
お楽しみに！

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
<p>2日</p> <p>わかどりのからあげ おひたし くりごはん ぎよそうめん じる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 578kcal 23.6g 中 747kcal 30.0g</p>	<p>3日</p> <p>ぶんかひ 文化の日</p>	<p>4日</p> <p>こんぶ サラダ パン クリーム シチュー みかん</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 652kcal 25.4g 中 808kcal 30.9g</p>	<p>5日 味めぐり…京都府</p> <p>ひりょうず しぼづけり そくせきづけ ごはん きょうふう みそしる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 626kcal 21.4g 中 796kcal 26.1g</p>	<p>6日</p> <p>だいこん サラダ アップルパン ポトフ きなこまめ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 23.7g 中 776kcal 29.2g</p>
<p>9日</p> <p>えびのてんぷら キャベツのおひたし ごはん いもに</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 24.7g 中 771kcal 31.1g</p>	<p>10日</p> <p>フレンチ サラダ みかん むぎ ごはん キーマカレー (ルー)</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 642kcal 21.6g 中 822kcal 27.0g</p>	<p>11日</p> <p>カミカミ あげ パン やさい スープ やまいも</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 660kcal 25.1g 中 801kcal 30.7g</p>	<p>12日</p> <p>さばのみそに そくせきづけ ごはん きりぼしだいこん うまに</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 644kcal 26.2g 中 834kcal 33.2g</p>	<p>13日</p> <p>ひじき サラダ ひめむぎパン ポーク ビーンズ りんご</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 692kcal 27.9g 中 834kcal 33.2g</p>
<p>16日</p> <p>ししやものからあげ (小)2び (中)3び すもの ごはん ごもくに</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 585kcal 22.5g 中 752kcal 28.3g</p>	<p>17日</p> <p>かふう サラダ ヨーグルト ごはん マーボー どうふ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 646kcal 26.8g 中 802kcal 32.4g</p>	<p>18日</p> <p>ホキの あますに パン みそにこみ うどん りんご</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 28.1g 中 786kcal 35.0g</p>	<p>19日</p> <p>ごまあえ なっとう ごはん じゃがいもの そばろに</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 649kcal 25.3g 中 811kcal 30.3g</p>	<p>20日</p> <p>さけとアーモンドの あおなあえ パン はくさい スープ みかん</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 671kcal 29.8g 中 843kcal 37.8g</p>
<p>23日</p> <p>きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日</p>	<p>24日 行事食…和食の日</p> <p>たいのこみあげ ごまずあえ ごこまいり ごはん キャベツの みそしる</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 632kcal 25.9g 中 816kcal 33.1g</p>	<p>25日</p> <p>きわかめの サラダ こめパン ビーフ いため みかん</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 620kcal 27.3g 中 790kcal 34.7g</p>	<p>26日</p> <p>いかの さらさあげ きのこピラフ たまご スープ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 28.8g 中 768kcal 36.2g</p>	<p>27日 我が家の献立 優秀作品</p> <p>れんこんの きんぴら もちむぎ ごはん たまごぶたにくと たまねぎの あんかけどんぶり (く)</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 618kcal 28.1g 中 795kcal 35.8g</p>
<p>30日 旬…れんこんのかきあげ</p> <p>れんこんの かきあげ つくだに ごはん はちあい どうふ</p> <p>赤 黄 緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 663kcal 25.8g 中 836kcal 31.3g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しんまい さかな やさい くだもの</p> <p>れんこん さば ほうれんそう りんご みかん ふゆキャベツ</p>			

【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) ししやも(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) くきわかめ(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

※ 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>