雄郡小　余土中　双葉小
余土小　垣生小　垣生中
さくら小　たちばな小　西中
雄新中

B班

令和5年11月 予定献立表

松山市垣生学校給食共同調理場

月曜日　火曜日　水曜日　木曜日　金曜日

味めぐり【新潟県】～ 黄金汁

『黄金汁』は、新潟県上越市でお釈迦様の命日に作られている行事食です。大豆をつぶして平たくし乾燥させた打ち豆を中心に大根、にんじん、里芋、ごぼう、こんにゃく、油揚げの７つの材料を大鍋で煮込んだもので、昔は冬の大切な栄養源でした。家庭の畑でとれた野菜を使って、豊作を祝うことから「黄金汁」の名前がつきました。

1日（水）
ナムル / アーモンドいりカミカミあげ / ごはん / みそチゲ

	エネルギー	たんぱく質
小	616kcal	24.4g
中	780kcal	30.5g

赤：ぎゅうにゅう / みそ / とうふ / ぶたにく / たまご / にぼし / たこ
黄：こめ / さとう / じゃがいも / あぶら / アーモンド / こむぎこ / ごまあぶら
緑：にら / しめじ / キムチ / はくさい / にんじん / しょうが / きくらげ / たまねぎ / ごぼう / キャベツ / きゅうり

2日（木）
スイートポテト / いかのからあげ / パン / ビーフンじる

	エネルギー	たんぱく質
小	643kcal	30.4g
中	798kcal	38.3g

赤：ぎゅうにゅう / うずらたまご / ぶたにく / いか
黄：パン / ビーフン / こむぎこ / でんぷん / スイートポテト / あぶら
緑：たけのこ / にんじん / はくさい / ねぎ / しいたけ / しょうが

3日（金）
文化の日

6日（月）
しそひじき / とりにくのあまからに / ごはん / わかめじる

	エネルギー	たんぱく質
小	590kcal	21.9g
中	754kcal	27.3g

赤：ぎゅうにゅう / わかめ / とりにく / うずらたまご / ひじき
黄：こめ / でんぷん / あぶら / じゃがいも / さとう
緑：ねぎ / えのきたけ / にんじん / はくさい / たまねぎ / しょうが / たけのこ / ピーマン

7日（火）
みかん / ホキのオランダあげ / コーンピラフ / クリームスープ

	エネルギー	たんぱく質
小	646kcal	28.6g
中	816kcal	36.2g

赤：ぎゅうにゅう / とりにく / とうにゅう / ぶたにく / ホキ
黄：こめ / じゃがいも / あぶら / こむぎこ / でんぷん
緑：えだまめ / にんじん / たまねぎ / パセリ / コーン / グリンピース / みかん

8日（水）
ごまずあえ / ししゃものからあげ（小）2ひ・（中）3ひ / ごはん / じゃがいものそぼろに

	エネルギー	たんぱく質
小	603kcal	24.2g
中	787kcal	30.9g

赤：ぎゅうにゅう / とりにく / カラフトししゃも（かべ゛りん）
黄：こめ / さとう / あぶら / じゃがいも / でんぷん / ごま / ごまあぶら
緑：たまねぎ / にんじん / えだまめ / だいこん / きゅうり

9日（木）
あつあげのカレーいため / パン / たまごスープ / りんご

	エネルギー	たんぱく質
小	570kcal	26.0g
中	713kcal	32.2g

赤：ぎゅうにゅう / たまご / ベーコン / あげどうふ / ぶたにく / ぎゅうにく
黄：パン / じゃがいも / でんぷん / さとう / あぶら
緑：セロリ / にんじん / チンゲンサイ / たまねぎ / きくらげ / ピーマン / しめじ / もやし / キャベツ / しょうが / りんご

10日（金）
（中）みかん / くきわかめのサラダ / ちゅうかふうたきこみごはん / とりだんごスープ

	エネルギー	たんぱく質
小	558kcal	23.0g
中	720kcal	26.5g

赤：ぎゅうにゅう / あげ / ぶたにく / こんぶ / とりにく / くきわかめ
黄：こめ / もちごめ / さとう / ごまあぶら / でんぷん / はるさめ / あぶら / ごま
緑：にんじん / しめじ / れんこん / ねぎ / はくさい / たまねぎ / きゅうり / キャベツ / コーン / （中）みかん

13日（月）
さんしょくあえ / さといものからあげ / ごはん / いそに

	エネルギー	たんぱく質
小	565kcal	21.3g
中	720kcal	25.9g

赤：ぎゅうにゅう / ひらてん / あげ / とりにく / だいず / ひじき
黄：こめ / さとう / あぶら / こんにゃく / さといも
緑：にんじん / こまつな / キャベツ

14日（火）
レモンふうみづけ / はもいりじゃこてん（小）2まい・（中）3まい / ごこくごはん / にくうどん

	エネルギー	たんぱく質
小	572kcal	24.8g
中	744kcal	32.0g

赤：ぎゅうにゅう / ぶたにく / あげ / じゃこてん / ぎゅうにく
黄：こめ / はだかむぎ / もちむぎ / くろまい / あかまい / みどりまい / うどん / あぶら / さとう
緑：にんじん / ねぎ / ごぼう / しいたけ / キャベツ / きゅうり / レモン

15日（水）
こまつなのおひたし / のり / さばのしょうがに / ごはん / けんちんじる

	エネルギー	たんぱく質
小	588kcal	23.7g
中	765kcal	29.9g

赤：ぎゅうにゅう / やきどうふ / とりにく / さば / のり
黄：こめ / ごまあぶら / こんにゃく / さとう
緑：ねぎ / にんじん / ごぼう / しょうが / キャベツ / こまつな

16日（木）
えひめけんさんこむぎこをブレンドしたパンです / パン / チリコンカン / ほうれんそうのスープ / りんご

	エネルギー	たんぱく質
小	583kcal	27.8g
中	731kcal	35.2g

赤：ぎゅうにゅう / とりにく / ぶたにく / だいず
黄：パン / じゃがいも / あぶら
緑：コーン / セロリ / もやし / にんじん / たまねぎ / ほうれんそう / トマト / にんにく / りんご

17日（金）
みかん / はくさいのごまあえ / たいめし / さつまじる

	エネルギー	たんぱく質
小	567kcal	21.1g
中	711kcal	26.2g

赤：ぎゅうにゅう / たい / あげ / みそ / とりにく
黄：こめ / さつまいも / ごま / さとう
緑：ごぼう / しょうが / ねぎ / きょうねぎ / にんじん / だいこん / はくさい / キャベツ / みかん

20日（月）
こんぶサラダ / もちむぎごはん / キーマカレー（ルウ）

	エネルギー	たんぱく質
小	577kcal	20.1g
中	732kcal	24.2g

赤：ぎゅうにゅう / だいず / ぶたにく / こんぶ / ぎゅうにく
黄：こめ / もちむぎ / あぶら / ごまあぶら / ごま / さとう
緑：こまつな / えだまめ / セロリ / ピーマン / にんじん / たまねぎ / にんにく / キャベツ / コーン / きゅうり

21日（火）
ひじきサラダ / パン / きのこシチュー / ミルクキャラメルビーンズ

	エネルギー	たんぱく質
小	592kcal	25.8g
中	743kcal	31.6g

赤：ぎゅうにゅう / とうにゅう / とりにく / ひじき / ベーコン / だいず / なまクリーム
黄：パン / あぶら / じゃがいも / さとう / マーガリン / でんぷん
緑：チンゲンサイ / マッシュルーム / しめじ / にんじん / たまねぎ / キャベツ / きゅうり

22日（水）
旬…ぶたにくとれんこんのてりやき
ぶたにくとれんこんのてりやき / ごはん / こうやどうふのたまごとじ

	エネルギー	たんぱく質
小	644kcal	32.0g
中	824kcal	39.7g

赤：ぎゅうにゅう / たまご / とりにく / こうやどうふ / あげ / ぶたにく
黄：こめ / さとう / あぶら / じゃがいも
緑：たまねぎ / にんじん / しいたけ / れんこん / しょうが

11月24日（いい日本食）は「和食の日」

和食の基本には、「だし」があります。
だしは、汁物や煮物などに使われ、だしのうま味によって素材のおいしさが引き立ちます。
給食では、主に瀬戸内海でとれた「煮干し」を使っています。

24日（金）
行事食…和食の日
ほうれんそうのおひたし / とりてん / ごはん / キャベツのみそしる

	エネルギー	たんぱく質
小	566kcal	24.2g
中	732kcal	30.3g

赤：ぎゅうにゅう / みそ / あげ / とうふ / だいず / たまご / とりにく
黄：こめ / あぶら / こむぎこ
緑：ねぎ / キャベツ / たまねぎ / にんにく / しょうが / ほうれんそう / はくさい

27日（月）
みかん / きりぼしだいこんのちゅうかサラダ / ごはん / マーボーどうふ

	エネルギー	たんぱく質
小	585kcal	24.4g
中	751kcal	30.7g

赤：ぎゅうにゅう / みそ / だいず / とうふ / ぶたにく / ぎゅうにく
黄：こめ / さとう / あぶら / でんぷん / はるさめ / ごまあぶら
緑：しいたけ / にんじん / たまねぎ / にら / たけのこ / しょうが / きりぼしだいこん / きょうねぎ / にんにく / きゅうり / きくらげ / みかん

28日（火）
ヨーグルト / すぶた / ごはん / はくさいスープ

	エネルギー	たんぱく質
小	614kcal	24.6g
中	740kcal	29.7g

赤：ぎゅうにゅう / とりにく / ぶたにく / ヨーグルト
黄：こめ / でんぷん / あぶら / じゃがいも / さとう
緑：セロリ / パセリ / にんじん / たまねぎ / はくさい / しょうが / たけのこ / ピーマン / きくらげ

29日（水）
味めぐり・・・新潟県
ごまあえ / さけのからあげ / ごはん / こがねじる

	エネルギー	たんぱく質
小	572kcal	25.8g
中	727kcal	31.8g

赤：ぎゅうにゅう / ちくわ / あげ / だいず / さけ
黄：こめ / あぶら / さといも / こんにゃく / でんぷん / こむぎこ / さとう / ごま
緑：ごぼう / にんじん / だいこん / しいたけ / キャベツ / ほうれんそう

30日（木）
アーモンド / かいそうサラダ / パン / スパゲティペスカトーレ

	エネルギー	たんぱく質
小	586kcal	24.7g
中	769kcal	31.3g

赤：ぎゅうにゅう / いか / えび / ベーコン / くきわかめ / わかめ / とさかのり / こんぶ
黄：パン / あぶら / さとう / スパゲティ / ごまあぶら / アーモンド
緑：にんにく / マッシュルーム / たまねぎ / にんじん / ピーマン / キャベツ / きゅうり

旬の魚・野菜・果物
れんこん / こめ（しんまい） / りんご / ふゆキャベツ / みかん / さば / ほうれんそう

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)　さば(ノルウェー)　さけ(北海道)　ホキ(ニュージーランド)　いか(中南米)　えび(インドネシア)　たい(愛媛)　たこ(愛媛)　豆腐・厚あげ(カナダ)　あげ(カナダ・アメリカ・愛媛)　平天(北海道)　大豆(北海道)　打豆(福井)　押もち麦(愛媛)　里芋(九州)
じゃがいも(北海道)　キャベツ(愛媛・愛知・長野・熊本・松山・徳島)　きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本・松山)　たまねぎ(北海道・愛媛)　こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・茨城)　チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛)　たけのこ(愛媛)　れんこん(徳島)　わかめ(宮城)　くきわかめ(徳島)
ほうれん草(愛媛・徳島・松山)　ごぼう(北海道・鹿児島・青森)　だいこん(愛媛・長崎・熊本・大分・岩手・青森)　白菜(愛媛・長野・長崎)　みかん(愛媛)　りんご(青森・長野)　えのき茸(愛媛・宮崎・熊本・宮城)　しめじ(香川・福岡)　しいたけ(三重)　マッシュルーム(千葉)　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。
また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。
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

＜松山市HP＞

出典：全国学校栄養士協議会 https://www.zengakuei.or.jp/gyoji/niigata_3.html
使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」