

令和6年12月予定献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2日 エネルギー たんぱく質 小 577kcal 22.0g 中 734kcal 27.2g	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご だいず すりみ ひじき わかめ とうふ じゃこすりみ こめ ごま さといも さとう あぶら こむぎこ ねぎ ゆず もやし たまねぎ にんじん きゅうり かぶ はくさい ごぼう えだまめ	3日 エネルギー たんぱく質 小 597kcal 24.1g 中 770kcal 30.2g	ぎゅうにゅう だいず なつとう とりにく のり こめ ごま あぶら でんぶん じゃがいも さとう にんじん えだまめ たまねぎ こまつな キャベツ	4日 エネルギー たんぱく質 小 589kcal 22.5g 中 750kcal 28.6g	ぎゅうにゅう だいず とうふ とうにゅう みそ がつししゃも(か'リ) こめ こめ あぶら こむぎこ パンこ でんぶん とうきびこ さとう アーモンド ねぎ にんじん しいたけ はくさい こまつな キャベツ	5日 エネルギー たんぱく質 小 577kcal 26.5g 中 747kcal 33.5g	ぎゅうにゅう たまご ひらてん ぶたにく あげ とりにく こめ あぶら もちむぎ こんやく じゃがいも さとう ねぎ しいたけ みかん にんじん たまねぎ えだまめ ごぼう きりぼしだいこん	6日 エネルギー たんぱく質 小 655kcal 32.6g 中 820kcal 40.8g	ぎゅうにゅう とうにゅう さけ ベーコン こめこパン じゃがいも こむぎこ でんぶん あぶら さとう たまねぎ かぼちゃ パセリ にんじん キャベツ きゅうり コーン
9日 エネルギー たんぱく質 小 594kcal 26.0g 中 760kcal 32.5g	ぎゅうにゅう とうすらたまご チーズ とりにく ぶたにく こめ さとう じゃがいも ごまあぶら はるさめ あぶら ねぎ にんじん ピーマン にんにく はくさい しょうが えのきだけ きょうねぎ しいたけ たまねぎ	10日 エネルギー たんぱく質 小 591kcal 23.0g 中 751kcal 27.9g	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく えび こめ さとう あぶら でんぶん こむぎこ しめじ たけのこ にんじん はくさい しょうが きくらげ こまつな さやいんげん かぼちゃ もやし たまねぎ	11日 エネルギー たんぱく質 小 567kcal 26.1g 中 743kcal 32.9g	ぎゅうにゅう ひじき ひらてん だいず とりにく あげ こめ あぶら さとう こんやく アーモンド にんじん さやいんげん しょうが えのき こまつな キャベツ	12日 エネルギー たんぱく質 小 574kcal 19.4g 中 730kcal 24.0g	ぎゅうにゅう かまぼこ ひじき たまご あげ にぼし とりにく だいず こんぶ こめ あぶら さとう そうめん こむぎこ ねぎ しいたけ えだまめ だいこん ペにまどんな にんじん たまねぎ コーン きりぼしだいこん	13日 エネルギー たんぱく質 小 579kcal 28.4g 中 717kcal 34.5g	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご パン じゃがいも あぶら でんぶん さとう ラード にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう
16日 エネルギー たんぱく質 小 570kcal 24.4g 中 728kcal 30.0g	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ ベーコン こめ さとう ごま こむぎこ あぶら じゃがいも ごまあぶら たまねぎ にんじん しょうが パセリ にんにく セロリ キャベツ きゅうり グリンピース	17日 味めぐり…山梨県 エネルギー たんぱく質 小 627kcal 25.9g 中 810kcal 33.0g	ぎゅうにゅう さば あげ ぶたにく こめ きしめん はだかむぎ ごま もちむぎ あぶら くるまい さとう あまかい みどりまい かぼちゃ キャベツ にんじん しょうが しめじ しいたけ ほうれんそう ブロッコリー	18日 エネルギー たんぱく質 小 641kcal 29.6g 中 796kcal 36.6g	ぎゅうにゅう とりにく あげ いか こくとうパン こめ あぶら でんぶん ねぎ かぶ にんじん しいたけ はくさい しょうが みかん	19日 行事食…冬至 (かぼちゃとさといものあまがらめ) エネルギー たんぱく質 小 592kcal 22.8g 中 748kcal 27.8g	ぎゅうにゅう ひじき とりにく ぶたにく たまご あげ にぼし とうふ こめ もちむぎ さといも あぶら パンこ さとう でんぶん ごまあぶら ラード こまつな たまねぎ はくさい にんにく にんじん きくらげ だいこん かぼちゃ ごぼう しょうが	20日 エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.1g 中 761kcal 31.9g	ぎゅうにゅう とうにゅう だいず とりにく にぼし こんぶ ひめむぎパン ごまあぶら あぶら さとう さといも アーモンド さつまいも くるざとう しいたげんまめ えだまめ しめじ にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ
23日 旬…ぶりとだいこんのあまからに エネルギー たんぱく質 小 567kcal 22.7g 中 716kcal 27.7g	ぎゅうにゅう たまご のり とうふ ぶり こめ でんぶん あぶら さとう ねぎ えのきだけ たまねぎ にんじん しょうが だいこん こまつな	24日 エネルギー たんぱく質 小 599kcal 18.6g 中 751kcal 22.5g	ぎゅうにゅう ぶたにく こめ さとう もちむぎ デザート くるざとう あぶら じゃがいも たまねぎ コーン にんじん にんにく キャベツ グリンピース ブロッコリー トマトピューレー	味めぐり【山梨県】 「ほうとう」は山梨県の郷土料理です。小麦粉を練り、太めに切った麺をかぼちゃや季節の野菜とともに、みそ仕立ての出汁で煮込んで作ります。稲作が難しい山間部で、米に代わる主食として古くから親しまれてきました。名前の由来は、山梨県の戦国武将である武田 信玄が、自分の刀で食材を切って作ったことから、「宝」の「刀」と書いて「宝刀」と名付けられたといわれています。また「のしいれ」「のしこみ」とも呼ばれています。		旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな や さい くだもの いか ぶり プロccoli はくさい かぶ だいこん ほたて きょうねぎ ゆず ペにまどんな みかん			

豚肉・鶏肉(愛媛) ぶり(愛媛) さけ(北海道) ししゃも(ノルウェー) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) ほたて(青森) 豆腐・厚揚げ(カナダ) あげ(カナダ) 平天・かまぼこ(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) かぶ(愛媛・松山・香川) じゃがいも(北海道・長崎) 里芋(愛媛・九州地方) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・徳島) きゅうり(高知・愛媛・宮崎・熊本・松山) たまねぎ(北海道) こまつな(愛媛・福岡・松山・徳島・広島) ブロッコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取) たけのこ(愛媛) わかめ(宮城) 昆布(北海道) 京ねぎ(愛媛・鳥取・大分) だいこん(愛媛・長崎・熊本・松山・鹿児島・香川・徳島・青森) 白菜(愛媛・徳島・熊本・長崎) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛・松山) えのき茸(愛媛・宮崎・徳島・長崎・熊本) しめじ(香川・広島・福岡) きくらげ(愛媛) 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品】
 黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
 緑(みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

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
 ☺…契約農家の野菜を使ったメニュー(食品は太字)

※ 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。
 ※ 松山市学校給食のホームページ… <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyuusyoku.html>

