



令和3年11月 予定献立表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1日 ボイルやさい エネルギー たんぱく質 小 6.47kcal 26.9g 中 8.05kcal 32.5g	ぎゅうにゅう みそ わかめ だいず こめ じゃがいも あぶら さとう アーモンド ねぎ しめじ しょうが たまねぎ キャベツ にんじん	2日 ごまドレッシング サラダ エネルギー たんぱく質 小 6.32kcal 28.8g 中 7.95kcal 35.9g	ぎゅうにゅう とうにゅう きなこ こめコパン あぶら じゃがいも ごま こむぎさとう たまねぎ コーン グリンピース にんじん きゅうり こまつな キャベツ	文化の日 		4日 だいずとひじきの かきあげ エネルギー たんぱく質 小 6.24kcal 23.5g 中 8.02kcal 29.8g	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひじき たまご にぼし こめ こむぎ さとう こめ あぶら さとう あぶら さとう ねぎ しいたけ たまねぎ はくさい にんじん さやいんげん	5日 いかの さらさあげ エネルギー たんぱく質 小 6.33kcal 27.1g 中 7.80kcal 32.7g	ぎゅうにゅう あげ やき豆腐 とりにく こめ もちむぎ さとう くるみ でんぶ ねぎ だいこん にんじん しいたけ しょうが
8日 こんぶ サラダ エネルギー たんぱく質 小 6.87kcal 24.2g 中 8.48kcal 29.0g	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ヨーグルト こめ もちむぎ あぶら ごま あぶら さとう にんにく えだまめ こまつな きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ	9日 カミカミ あげ エネルギー たんぱく質 小 6.37kcal 19.7g 中 7.72kcal 23.3g	ぎゅうにゅう にぼし あげ ぶたにく あおのり こめ こむぎ さとう さつまいも アーモンド でんぶ こめ あぶら まいたけ にんじん かぼちゃ ねぎ しいたけ きくらげ たまねぎ	10日 ごまあえ エネルギー たんぱく質 小 6.25kcal 23.4g 中 7.81kcal 28.0g	ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう こめ ごま あぶら さとう でんぶ じゃがいも じゃがいも えだまめ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ	11日 スパゲティ サラダ エネルギー たんぱく質 小 5.97kcal 26.2g 中 7.71kcal 32.7g	ぎゅうにゅう ぶたにく たい パン ジャム さとう あぶら ごま こむぎ さとう こめ きゅうり にんにく にんじん キヤベツ はくさい もやし たまねぎ パセリ	12日 旬…れんこんのうまに ゆずふうみづけ エネルギー たんぱく質 小 6.08kcal 23.1g 中 7.90kcal 29.2g	ぎゅうにゅう とりにく わかめ カラフトししゃも(カペリン) こめ あぶら こめ じゃがいも さとう でんぶ さやいんげん にんじん れんこん はくさい ゆず きゅうり
15日 味めぐり…山口県 あおののにびたし エネルギー たんぱく質 小 5.98kcal 26.2g 中 7.53kcal 32.2g	ぎゅうにゅう とりにく あげ はも こうや豆腐 さとう こめ じゃがいも さとう あぶら でんぶ こぼろ さやいんげん にんじん しいたけ れんこん しょうが こまつな	16日 小:ラフランスジャム フルーベリージャム エネルギー たんぱく質 小 6.15kcal 25.7g 中 7.83kcal 32.1g	ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン だいず ぶたにく ジャム パン あぶら くるさとう じゃがいも さとう たまねぎ コーン りんご にんにく きゅうり こまつな だいこん トマトピューレー	17日 ひじきときりぼしだいこん のあえもの エネルギー たんぱく質 小 5.96kcal 25.4g 中 7.55kcal 31.2g	ぎゅうにゅう とうにゅう さけ ひじき さけ みどりまい あぶら でんぶ さとう こめ もちむぎ はくさい くるまい あかまい ねぎ えのきたけ たまねぎ しょうが きゅうり にんじん きりぼしだいこん	18日 みかん にくだんご あまずけ エネルギー たんぱく質 小 6.54kcal 25.2g 中 8.02kcal 30.5g	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく たまご だいず こめ ごま あぶら さとう あぶら たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん みかん ほうれんそう えだまめ キムチ れんこん	19日 行事食…和食の日 すもの エネルギー たんぱく質 小 5.98kcal 24.6g 中 7.74kcal 31.2g	ぎゅうにゅう とりにく わかめ こめ さとう あぶら こめ さとう ねぎ にんじん えのきたけ キャベツ しょうが にんにく だいこん
22日 ホキの マリネ エネルギー たんぱく質 小 6.22kcal 24.9g 中 7.69kcal 30.6g	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ベーコン こめ あぶら じゃがいも でんぶ さとう にんじん さやいんげん しめじ マッシュルーム チンゲンサイ たまねぎ ピーマン	23日 きんろうかんしゃ エネルギー たんぱく質 小 6.46kcal 28.1g 中 8.32kcal 37.6g	ぎゅうにゅう うずらたまご みそ ぶたにく とうにゅう さとう あぶら さとう こめ あぶら さとう こまつな しょうが にんじん はくさい キムチ しめじ たら だいこん	24日 おひたし エネルギー たんぱく質 小 6.46kcal 28.1g 中 8.32kcal 37.6g	ぎゅうにゅう だいず さば とうにゅう こめ あぶら さとう こめ じゃがいも でんぶ こぼろ にんじん たけのこ だいこん はくさい こまつな	25日 ポテト サラダ エネルギー たんぱく質 小 6.23kcal 27.8g 中 7.71kcal 34.1g	ぎゅうにゅう えび あげ豆腐 ぶたにく うずらたまご しらす こめ ごま あぶら さとう でんぶ はくさい しょうが きゅうり たけのこ にんじん ピーマン にんにく きくらげ	26日 ナムル エネルギー たんぱく質 小 6.20kcal 28.5g 中 7.84kcal 34.6g	ぎゅうにゅう えび じゃがいも あぶら でんぶ いんげんまめ ドレッシング(だいずいり) エリンギ にんじん パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり
29日 つくねあげ エネルギー たんぱく質 小 6.27kcal 26.1g 中 7.77kcal 31.7g	ぎゅうにゅう ちりめん すりみ だいず あぶら こめ さとう すいとん さとう こむぎ こぼろ きくらげ たまねぎ さやいんげん きょうねぎ まいたけ だいこん はくさい	30日 みかん あまずけ エネルギー たんぱく質 小 6.15kcal 24.5g 中 7.64kcal 30.0g	ぎゅうにゅう うずらたまご みそ ぶたにく とうにゅう さとう あぶら さとう こめ あぶら さとう こまつな しょうが きゅうり みかん もやし チンゲンサイ しめじ たら だいこん	旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさい くだもの さば れんこん ほうれんそう ふゆキャベツ こめ(しんまい)		味めぐり【山口県】 今月の味めぐり献立は、山口県東部の郷土料理『大平汁』です。 『大平汁』は、大きな平たい蓋付きのおわんに盛ることから「大平」(おおひら)と 呼ばれるようになったと言われています。山口県の東部地域で、お祝いなどの際に出さ せる料理で、一人ずつ取り分けて食べます。 山口県は、山の幸、海の幸に恵まれており、岩国市の「れんこん」、下関市の「ふぐ」 防府市の「天神はも」などが特産品として知られています。			

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・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) はも(愛媛) たい(愛媛) さば(東北) ししゃも(ノルウェー) さけ(北海道) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(南米) たこ(愛媛) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ) すり身(北海道) 大豆(北海道・愛知)
 じゃがいも(北海道) かぼちゃ(ニュージーランド・北海道・トンガ) こまつな(愛媛・福岡・徳島・鳥取・茨城) チンゲン菜(徳島・愛媛・福岡・長野) ほうれん草(愛媛・徳島・熊本・福岡・鳥取) にんじん(北海道・長崎) キャベツ(愛媛・長崎) キヤベツ(愛媛・愛知・熊本・長野・徳島)
 たまねぎ(北海道) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) たけのこ(愛媛) みかん(愛媛) りんご(青森・長野・岩手) 栗(愛媛) 里芋(九州) れんこん(徳島) えのき茸(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) まいたけ(福岡・香川・新潟) しいたけ(日本) わかめ(宮城)

※ (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>