

A 班



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



松山市久米学校給食共同調理場

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
2日 さばのみそに ごはん きりぼしだいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 6.5 2kcal 26.4g 中 8.4 3kcal 33.4g		3日 ぶんかひ ごはん きりぼしだいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 6.5 2kcal 26.4g 中 8.4 3kcal 33.4g		4日 やきいも ごはん きりぼしだいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 6.7 9kcal 28.8g 中 8.3 9kcal 36.1g		5日 きわかめのサラダ ごはん きりぼしだいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 6.3 2kcal 27.7g 中 8.0 1kcal 35.1g		6日 味のめぐり...京都府 どれたてビチビチ魚の日 ごはん きりぼしだいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 6.3 0kcal 22.2g 中 8.0 1kcal 27.2g		7日 味のめぐり...京都府 どれたてビチビチ魚の日 ごはん きりぼしだいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 6.3 0kcal 22.2g 中 8.0 1kcal 27.2g	
9日 フレンチサラダ ごはん きりぼしだいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 6.4 1kcal 21.6g 中 8.2 0kcal 27.0g		10日 つくだに ごはん きりぼしだいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 6.1 5kcal 22.0g 中 7.7 6kcal 26.7g		11日 ヨーグルト ごはん きりぼしだいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 6.4 6kcal 26.8g 中 8.0 2kcal 32.4g		12日 だいこんサラダ ごはん きりぼしだいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 6.2 1kcal 23.7g 中 7.7 7kcal 29.3g		13日 久米オリジナル献立 えびのてんぷら キャベツのおひたし 久米小5年生が育てた赤米が出ます。 ごはん きりぼしだいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 6.3 6kcal 30.4g 中 8.1 6kcal 38.6g		14日 味のめぐり...京都府 どれたてビチビチ魚の日 ごはん きりぼしだいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 6.3 6kcal 30.4g 中 8.1 6kcal 38.6g	
16日 れんこんのかきあげ ごはん きりぼしだいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 6.3 1kcal 20.2g 中 8.0 0kcal 24.4g		17日 さけとアーモンドのあおなえ ごはん きりぼしだいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 6.3 0kcal 26.7g 中 7.9 9kcal 33.8g		18日 なつとう ごはん きりぼしだいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 6.4 8kcal 25.3g 中 8.1 0kcal 30.3g		19日 ひじきサラダ ごはん きりぼしだいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 6.7 5kcal 28.9g 中 8.3 6kcal 35.6g		20日 行事食...和食の日 どれたてビチビチ魚の日 たいのこうみあげ ごまめ キャベツのみそしる ごはん きりぼしだいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 6.3 1kcal 25.6g 中 8.1 6kcal 32.7g		21日 味のめぐり...京都府 どれたてビチビチ魚の日 ごはん きりぼしだいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 6.3 1kcal 25.6g 中 8.1 6kcal 32.7g	
23日 きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日 ごはん きりぼしだいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 6.3 9kcal 25.0g 中 7.9 0kcal 30.4g		24日 こんぶサラダ ごはん きりぼしだいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 6.3 9kcal 25.0g 中 7.9 0kcal 30.4g		25日 れんこんのきんぴら ごはん きりぼしだいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 6.0 7kcal 28.2g 中 8.0 0kcal 35.2g		26日 ホキのあますに ごはん きりぼしだいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 6.2 5kcal 24.9g 中 7.7 6kcal 30.4g		27日 わかどりのからあげ ごはん きりぼしだいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 6.0 9kcal 24.6g 中 7.9 0kcal 31.4g		28日 味のめぐり...京都府 どれたてビチビチ魚の日 ごはん きりぼしだいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 6.0 9kcal 24.6g 中 7.9 0kcal 31.4g	
30日 ししゃものからあげ (小)2び (中)3び ごはん きりぼしだいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 5.9 4kcal 23.9g 中 7.6 5kcal 30.0g		京都府の味めぐり きょうとふ ちゅう 京都市の味めぐり 今月は京都の味めぐりです。京都の「白みそ」は、甘みとこく、上品な香りが特徴で、京都の食文化に欠かせない伝統の調味料です。みそ汁、雑煮、和菓子など様々な料理に使われます。また、京野菜が多くとれ、漬け物も有名です。「しば漬け」は、なすやきゅうりを刻み、赤紫蘇の葉を加え、塩漬けにした漬け物です。「ひりょうず」は豆腐の揚げ物で、細かく刻んだ野菜と一緒に丸めて揚げた料理です。 ごはん きりぼしだいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 5.9 4kcal 23.9g 中 7.6 5kcal 30.0g		旬の魚・野菜・果物 しんまい さかな やさい くだもの しんまい さかな やさい くだもの ごはん きりぼしだいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 5.9 4kcal 23.9g 中 7.6 5kcal 30.0g		旬の魚・野菜・果物 しんまい さかな やさい くだもの しんまい さかな やさい くだもの ごはん きりぼしだいこんのうまに エネルギー たんぱく質 小 5.9 4kcal 23.9g 中 7.6 5kcal 30.0g					

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) ししゃも(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>