



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 おひたし さばのみぞれに ごはん ごもくに エネルギー たんぱく質 小 6.50kcal 2.8. 1g 中 8.37kcal 3.7. 6g	ぎゅうにゅう だいず ちくわ こんぶ とりにく さば こめ あぶら さとう こんにやく だんご でんぶん ごぼう にんじん たけのこ だいこん はくさい こまつな	2日 ホキのマリネ きのこピラフ クリーム スープ エネルギー たんぱく質 小 6.31kcal 2.5. 0g 中 8.02kcal 3.1. 5g	ぎゅうにゅう ホキ とりにく とうにゅう ペーコン こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう にんじん レモン 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 ビーマン	3日 ぶんかひ 文化の日 		4日 いかの さらさあげ まぜぶかし のっぺいる エネルギー たんぱく質 小 6.32kcal 2.7. 1g 中 8.05kcal 3.3. 3g	ぎゅうにゅう いか みそ やきどうふ とりにく こめ さととも こんにやく くり あぶら くるみ でんぶん ねぎ だいこん にんじん しいたけ しょうが	5日 久米オリジナル献立 カミカミあげ みかん あかまい ごはん ほうとう エネルギー たんぱく質 小 6.28kcal 2.7. 9g 中 7.89kcal 2.6. 9g	ぎゅうにゅう にぼし みそ あげ ぶたにく たまご あおのり こめ あかまい きしめん アーモンド まいたけ ごぼう かぼちゃ しいたけ きくらげ たまねぎ
8日 だいずとひじきの かきあげ もちむぎ ごはん ぎゅうたまたご ぶり(ぐ) エネルギー たんぱく質 小 8.14kcal 2.4. 6g 中 8.16kcal 3.1. 1g	ぎゅうにゅう ひじき ぎゅうにゅう だいず たまご にぼし こめ もちむぎ さとう あぶら ねぎ しいたけ たまねぎ はくさい にんじん さやいんげん	9日 ナムル こざかなの つくだに ごはん あつあげいり はつぼうさい エネルギー たんぱく質 小 6.23kcal 2.8. 5g 中 7.88kcal 3.4. 6g	ぎゅうにゅう えび とりにく あげ ぶたにく とうふ うずら たまご ちりめん こめ ごま あぶら さとう でんぶん じゃがいも えだまめ にんじん たまねぎ たけのこ にんじん ビーマン きくらげ	10日 マヨネーズふ ドレッシング (ノンエッグ) パン えびのからあげ やさい スープ エネルギー たんぱく質 小 6.25kcal 2.9. 3g 中 7.72kcal 3.6. 0g	ぎゅうにゅう とりにく えび パン あぶら じゃがいも こむぎこ でんぶん 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 セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり	11日 ポイルやさい アーモンド ぶたにくのしょうがやき ごはん じゃがいもの みそしる エネルギー たんぱく質 小 6.56kcal 2.7. 9g 中 8.17kcal 3.3. 8g	ぎゅうにゅう みそ わかめ だいず とうふ あげ ぶたにく 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	12日 にくだんご あますに ヨーグルト ごはん ちゅうか コンスープ エネルギー たんぱく質 小 6.86kcal 2.6. 9g 中 8.66kcal 3.3. 2g	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく だいず ヨーグルト こめ ごまあぶら でんぶん さとう あぶら たまねぎ たけのこ にんじん こんに こまつな きょうねぎ れんこん
15日 ひじきときりぼしだいこん のあえもの さけのたつたあげ ごくまいり ごはん すましじる エネルギー たんぱく質 小 6.16kcal 2.6. 9g 中 7.80kcal 3.3. 1g	ぎゅうにゅう うずら たまご さけ ひじき こめ みどりまい あぶら でんぶん さとう 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	16日 なつとう ごまあえ ごはん じゃがいもの そぼろに エネルギー たんぱく質 小 6.33kcal 2.3. 6g 中 7.96kcal 2.8. 6g	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう こまつな こめ ごま あぶら さとう でんぶん 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	17日 しょうゆ ドレッシング サラダ パン ポークビーンズ りんご エネルギー たんぱく質 小 6.82kcal 2.8. 3g 中 8.44kcal 3.4. 9g	ぎゅうにゅう ペーコン だいず ぶたにく パン あぶら くるごとう じゃがいも さとう たまねぎ コーン りんご にんじん にんにく きゅうり こまつな だいこん トマトビュッレ	18日 みかん 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 6.51kcal 2.2. 0g 中 8.30kcal 2.7. 7g	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく こめ ごま もちむぎ あぶら ごまあぶら さとう にんにく コーン きゅうり セロリ ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ	19日 とれたてピチピチ魚の日 久米オリジナル献立 やきいも たいのこうみあげ ゆかり ごはん はくさい スープ エネルギー たんぱく質 小 6.56kcal 2.3. 4g 中 8.10kcal 2.8. 5g	ぎゅうにゅう ペーコン たい たまご こめ あぶら こむぎこ さとう セロリ しそ ねぎ にんじん はくさい もやし たまねぎ パセリ
22日 久米オリジナル献立 行事食…和食の日 久米小5年生が育てた赤米です。 すもの とりてん あかまい ごはん キャベツの みそしる エネルギー たんぱく質 小 6.09kcal 2.5. 1g 中 7.78kcal 3.3. 0g	ぎゅうにゅう とりにく わかめ たまご あかまい こめ さととも あぶら こむぎこ さとう ねぎ きゅうり 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	23日 きんろうかんしゃ 勤労感謝の日 	ぎゅうにゅう ちりめん すりみ だいず あぶら こめ さととも すいとん さとう こむぎこ ごぼう きくらげ にんじん たまねぎ みつば きょうねぎ まいたけ だいこん はくさい	24日 ごまドレッシング サラダ パン コーン シチュー きなこ まめ エネルギー たんぱく質 小 6.49kcal 2.7. 4g 中 8.10kcal 3.3. 6g	ぎゅうにゅう だいず とりにく とうにゅう きなこ さとう あぶら じゃがいも こめ くるごとう たまねぎ コーン グリンピース にんじん きゅうり ほうれんそう キャベツ	25日 旬…れんこんのうまに ゆずふうみづけ ししゃものからあげ (小)2び (中)3び ごはん れんこんの うまに エネルギー たんぱく質 小 6.09kcal 2.3. 2g 中 7.92kcal 2.9. 3g	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 こむぎこ こんにやく じゃがいも さとう でんぶん さやいんげん にんじん れんこん はくさい キムチ しめじ くらげ だいこん	26日 あますづけ みかん ごはん みそチゲ エネルギー たんぱく質 小 6.22kcal 2.4. 5g 中 7.85kcal 3.1. 0g	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも しょうが きゅうり にんじん はくさい キムチ しめじ くらげ だいこん
29日 味めぐり…山口県 あおなのびたし はものてんぷら ごはん おおひらじる エネルギー たんぱく質 小 6.03kcal 2.6. 9g 中 7.63kcal 3.3. 1g	ぎゅうにゅう はも あげ とりにく たまご とうやどうふ こめ さととも こんにやく さととも あぶら こむぎこ ごぼう さやいんげん にんじん しいたけ れんこん しょうが だいこん こまつな	30日 つくねあげ いかめし ひんのべ エネルギー たんぱく質 小 6.38kcal 2.6. 1g 中 8.19kcal 3.3. 3g	ぎゅうにゅう ちりめん すりみ だいず あぶら こめ さととも すいとん さとう こむぎこ ごぼう きくらげ にんじん たまねぎ みつば きょうねぎ まいたけ だいこん はくさい	旬の魚・野菜・果物 ししゃも さかな やさい くだもの りんご みかん 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、お祝いの席などで食べられる料理で、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。直径40cm程の平たい大きなおわんに入れて食事の場に出し、その後、一人一人のおわんに取り分けていくのが昔からの習わしとされています。 また、山の幸・海の幸も豊富で、岩国市の「れんこん」、下関の「ふぐ」、防府市の「天神はも」などがある名産品です。

【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・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>