



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



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>2日</b></p> <p>さかさあげ きのこピラフ たまごスープ</p> <p>赤 たまご いか</p> <p>黄 あぶら でんぶ</p> <p>緑 しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 28.8g 中 776kcal 36.2g</p>	<p><b>3日</b></p> <p>ぶんかひ 文化の日</p>	<p><b>4日</b></p> <p>こんぶサラダ パン クリームシチュー みかん</p> <p>赤 こんぶ</p> <p>黄 ごま</p> <p>緑 みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 634kcal 25.2g 中 788kcal 30.6g</p>	<p><b>5日 味めぐり…京都府</b></p> <p>ひりょうず しぼづけり そくせきづけ ごはん きょうふう みそしる</p> <p>赤 みそ</p> <p>黄 さとう</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 630kcal 22.2g 中 801kcal 27.2g</p>	<p><b>6日</b></p> <p>だいこん サラダ アップルパン ポトフ きなこめ</p> <p>赤 はも ちりめん たまご</p> <p>黄 こめ こむぎ さとう</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 23.7g 中 777kcal 29.3g</p>
<p><b>9日</b></p> <p>えびのてんぷら キャベツのおひたし ごはん いもに</p> <p>赤 えび</p> <p>黄 あぶら こむぎ</p> <p>緑 しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 24.7g 中 773kcal 31.2g</p>	<p><b>10日</b></p> <p>フレンチ サラダ みかん むぎ ごはん キーマカレー (ルー)</p> <p>赤 みかん</p> <p>黄 あぶら こむぎ</p> <p>緑 キャベツ きゅうり みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 639kcal 21.7g 中 818kcal 27.2g</p>	<p><b>11日</b></p> <p>カミカミ あげ パン やさい スープ やまいも</p> <p>赤 たまご あおのり</p> <p>黄 ごぼう</p> <p>緑</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 676kcal 25.1g 中 825kcal 31.1g</p>	<p><b>12日</b></p> <p>さばのみそに そくせきづけ ごはん きりぼしだいこん うまに</p> <p>赤 みそ</p> <p>黄 あぶら さとう じゃがいも でんぶ</p> <p>緑 りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 652kcal 26.4g 中 851kcal 31.8g</p>	<p><b>13日</b></p> <p>ひじき サラダ ひめむぎパン ポーク ビーンズ りんご</p> <p>赤 ひじき</p> <p>黄 あぶら さとう じゃがいも でんぶ</p> <p>緑 りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 684kcal 28.1g 中 836kcal 33.4g</p>
<p><b>16日 行事食…和食の日</b></p> <p>たいのこうみあげ のり すもの ごこまいり ごはん キャベツの みそしる</p> <p>赤 たい たまご のり</p> <p>黄 あぶら こむぎ ごま</p> <p>緑 きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 625kcal 26.0g 中 805kcal 32.8g</p>	<p><b>17日</b></p> <p>かふう サラダ ヨーグルト ごはん マーボー どうふ</p> <p>赤 ぶたにく ヨーグルト</p> <p>黄 あぶら さとう じゃがいも でんぶ</p> <p>緑 しいたけ だいこん きゅうり コーン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 646kcal 26.8g 中 802kcal 32.4g</p>	<p><b>18日</b></p> <p>さけとアーモンドの あおなえ パン はくさい スープ みかん</p> <p>赤 さけ</p> <p>黄 あぶら さとう じゃがいも でんぶ</p> <p>緑 みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 30.6g 中 786kcal 38.9g</p>	<p><b>19日</b></p> <p>ごまあえ なっとう ごはん じゃがいもの そばろに</p> <p>赤 ごま</p> <p>黄 あぶら さとう じゃがいも でんぶ</p> <p>緑 キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 648kcal 25.3g 中 810kcal 30.3g</p>	<p><b>20日</b></p> <p>ホキの あまずし パン みそにこみ うどん りんご</p> <p>赤 ホキ</p> <p>黄 あぶら さとう じゃがいも でんぶ</p> <p>緑 りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 629kcal 28.1g 中 786kcal 35.0g</p>
<p><b>23日</b></p> <p>きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日</p>	<p><b>24日</b></p> <p>ししゃものからあげ (小)2び (中)3び ごまずあえ ごはん ごもくに</p> <p>赤 ごま</p> <p>黄 あぶら さとう じゃがいも でんぶ</p> <p>緑 しょうが キャベツ きゅうり こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 602kcal 23.1g 中 774kcal 29.2g</p>	<p><b>25日</b></p> <p>きわかめの サラダ こめパン ビーフ いため みかん</p> <p>赤 ごま</p> <p>黄 あぶら さとう じゃがいも でんぶ</p> <p>緑 しょうが キャベツ きゅうり みかん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 27.5g 中 786kcal 34.9g</p>	<p><b>26日</b></p> <p>わかどりのからあげ おひたし まぜぶかし ぎょうめん じる</p> <p>赤 わかめ</p> <p>黄 あぶら さとう じゃがいも でんぶ</p> <p>緑 キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 598kcal 24.3g 中 779kcal 31.5g</p>	<p><b>27日 我が家の献立 優秀作品</b></p> <p>れんこんの きんぴら もちむぎ ごはん たまごの あんかけどんぶり (く)</p> <p>赤 れんこん</p> <p>黄 あぶら さとう じゃがいも でんぶ</p> <p>緑 キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 607kcal 28.2g 中 800kcal 35.2g</p>
<p><b>30日 旬…れんこんのからあげ</b></p> <p>れんこんの かきあげ つくだに ごはん はちはい どうふ</p> <p>赤 えび たまご つくだに</p> <p>黄 あぶら</p> <p>緑 さとう こむぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 663kcal 25.8g 中 836kcal 31.3g</p>	<p><b>京都府の味めぐり</b></p> <p>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。</p>			
<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>しんまい さかな やさい くだもの</p> <p>れんこん さば ほうれんそう りんご みかん ふゆキャベツ</p>				

【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) きわかめ(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>