



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	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 6.42kcal 2.5. 8g 中 8.16kcal 3.2. 7g	3日 ぶんかひ 文化の日 エネルギー たんぱく質 小 5.99kcal 2.4. 9g 中 7.61kcal 3.1. 6g	4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 6.31kcal 2.3. 6g 中 7.93kcal 2.8. 8g	5日 カミカミあげ パン みかん ほうとう エネルギー たんぱく質 小 6.31kcal 2.5. 0g 中 7.90kcal 3.1. 0g
8日 だいずとひじきのかきあげ もちむぎごはん エネルギー たんぱく質 小 8.07kcal 2.9. 6g 中 8.06kcal 2.9. 8g	9日 ナムル しらすのつくだに 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 6.24kcal 2.8. 5g 中 7.88kcal 3.4. 6g	10日 ポテトサラダ たまごなしドレッシング えびのからあげ ごはん やさいスープ エネルギー たんぱく質 小 5.99kcal 2.4. 9g 中 7.61kcal 3.1. 6g	11日 ボイルやさい アーモンド ごはん みそしる エネルギー たんぱく質 小 6.47kcal 2.6. 9g 中 8.05kcal 3.2. 5g	12日 ごまドレッシング サラダ こめパン コーンシチュー きなこめ エネルギー たんぱく質 小 6.45kcal 2.9. 1g 中 8.07kcal 3.6. 3g
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 ごこくまいりごはん すまじる エネルギー たんぱく質 小 5.97kcal 2.5. 4g 中 7.66kcal 3.1. 2g	16日 ボイルやさい いかのさらさあげ まぜぶかし のっぺいじり エネルギー たんぱく質 小 6.41kcal 2.7. 8g 中 8.17kcal 3.4. 1g	17日 あまずづけ みかん ごはん みそチゲ エネルギー たんぱく質 小 6.11kcal 2.3. 3g 中 7.75kcal 2.9. 5g	18日 こんぶサラダ ヨーグルト もちむぎごはん キーマカレー(ルー) エネルギー たんぱく質 小 6.88kcal 2.4. 0g 中 8.67kcal 2.9. 7g	19日 えひめけんさんこむぎこをブレンドしたパンです。 パン たいのこみあげ はくさいスープ エネルギー たんぱく質 小 6.77kcal 2.9. 1g 中 8.22kcal 3.5. 7g
22日 行事食…和食の日 すもの とりてん ごはん キャベツのみそしる エネルギー たんぱく質 小 5.90kcal 2.5. 7g 中 7.63kcal 3.2. 8g	23日 きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日 エネルギー たんぱく質 小 6.17kcal 2.2. 6g 中 7.88kcal 2.8. 3g	24日 にくだんごのあますに みかん ごはん ちゅうかコーンスープ エネルギー たんぱく質 小 6.17kcal 2.2. 6g 中 7.75kcal 2.9. 5g	25日 旬…れんこんのうまに ゆずふうみづけ ししやものからあげ(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	26日 しょうゆドレッシングサラダ ひめむぎパン ほうとう ポークビーンズ りんご エネルギー たんぱく質 小 6.81kcal 2.7. 6g 中 8.34kcal 3.4. 0g
29日 味めぐり…山口県 あおなとあげのにびたし 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	30日 ボイルキャベツ つくねあげ いかめし ひんのべ エネルギー たんぱく質 小 6.48kcal 2.6. 7g 中 8.29kcal 3.3. 7g	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 エネルギー たんぱく質 小 6.17kcal 2.2. 6g 中 7.75kcal 2.9. 5g	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39cm程の平たい大きなおわんに、お肉や野菜を入れて、お湯で煮込み、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」などが有名です。	愛媛県産小麦粉を使用したパン 19日のコッパンは、愛媛県産の小麦粉「せときらら」をブレンドして作ったパンです。 地元食材を使用した給食パンは、松山市の学校給食で初めて登場します。

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) ししやも(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】
 ☺ … 松山とれたて食品を使った料理(食材は太字にしています)

味めぐり…日本の味めぐり
 旬…旬の食材を生かした献立
 ☺ …三津浜独自献立の日

※ 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/gakkoukyusoku.html>