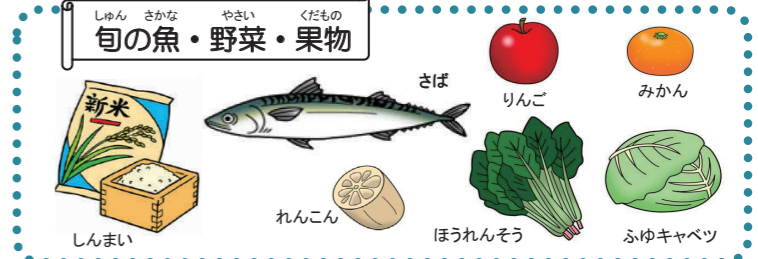




# 令和2年11月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>2日</b></p> <p>みかん、いかのさらさらあげ、きのこピラフ、たまごスープ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、たまご、いかに、とうふ、ベーコン 黄: こめ、あぶら、でんぶん 緑: にんじん、しょうが、みかん、エリンギ、しいたけ、しめじ、セロリ、たまねぎ、チンゲンサイ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 639kcal 29.3g 中 808kcal 36.8g</p>	<p><b>3日</b></p> <p>文化の日</p> <p>BOOK、筆、色鉛筆、消しゴム</p> <p>赤: なし 黄: なし 緑: なし</p>	<p><b>4日</b></p> <p>さけのたつたあげ、アーモンドあえ、ごはん、はくさいスープ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とりにく、さけ 黄: こめ、じゃがいも、アーモンド、あぶら、でんぶん 緑: パセリ、セロリ、にんじん、たまねぎ、はくさい、しょうが、こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 26.2g 中 760kcal 33.4g</p>	<p><b>5日</b></p> <p>フレンチサラダ、むぎごはん、キーマカレー(ルー)</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、だいたい、さけ 黄: こめ、むぎ、あぶら、さとう 緑: にんにく、キャベツ、きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 21.2g 中 778kcal 26.6g</p>	<p><b>6日</b></p> <p>こんぶサラダ、アップルパン、クリームシチュー、きなこめ</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、だいたい、さけ 黄: こめ、むぎ、あぶら、さとう 緑: にんにく、キャベツ、きゅうり</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 672kcal 27.8g 中 840kcal 34.0g</p>
<p><b>9日</b></p> <p>たこのてんぷら、キャベツのおひたし、ごはん、いもに</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とりにく、たまご 黄: こめ、さとう、こんにやく、さといも、でんぶん 緑: にんじん、きょうねぎ、まいたけ、ごぼう、しいたけ、しょうが、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 611kcal 26.1g 中 796kcal 34.1g</p>	<p><b>10日 味めぐり...京都府</b></p> <p>ひりょうず、しばづけ入り、そくせきづけ、きょうふうみそしる</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、みそ、ちりめん、たまご、とうふ、すりみ 黄: こめ、さといも、あぶら、ごま 緑: みずな、にんじん、だいこん、きくらげ、ごぼう、きゅうり、しばづけ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 623kcal 21.6g 中 792kcal 26.4g</p>	<p><b>11日</b></p> <p>パン、カミカミあげ、やさいスープ、やきいも</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、あおのり 黄: パン、あぶら、アーモンド、ごま、さつまいも 緑: にんじん、キャベツ、セロリ、パセリ、たまねぎ、かぼちゃ、きくらげ</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>ももゼリー、ひじきサラダ、ごはん、ぎゅうどん(ぐ)</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とりにく、ひじき 黄: こめ、あぶら、さとう、こんにやく、ももゼリー 緑: にんじん、ごぼう、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、れんこん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 596kcal 19.5g 中 751kcal 24.2g</p>	<p><b>13日</b></p> <p>さばのみそに、そくせきづけ、ごはん、きりぼしだいこんのうまに</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とりにく、みそ 黄: こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、でんぶん 緑: にんじん、ごぼう、ねぎ、きりぼしだいこん、はくさい、たくあん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 652kcal 26.4g 中 851kcal 31.8g</p>
<p><b>16日</b></p> <p>ししゃものからあげ(小)2び(中)3び、のり、すもの、ごはん、ごもくに</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とりにく、こんぶ、だいず、たまご、かたししゃも(かべり)、こむぎこ 黄: こめ、あぶら、さとう、こんにやく、でんぶん、さやいんげん、れんこん、ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 591kcal 23.7g 中 758kcal 29.5g</p>	<p><b>17日</b></p> <p>かふうサラダ、ヨーグルト、ごはん、マーボー豆腐</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とりにく、こんぶ、だいず、たまご、かたししゃも(かべり)、こむぎこ 黄: こめ、あぶら、さとう、こんにやく、でんぶん、さやいんげん、れんこん、ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ</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>みかん、ホキのあまずし、わかめごはん、みそにこみうどん</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とりにく、ホキ、わかめ 黄: こめ、さといも、さとう、でんぶん、にんじん、ねぎ、しいたけ、きくらげ、たまねぎ、たけのこ、ピーマン 緑: なし</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 25.0g 中 784kcal 30.7g</p>	<p><b>19日</b></p> <p>なっとう、ごまあえ、ごはん、じゃがいものそばろに</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とりにく、ごま、わかめ 黄: こめ、あぶら、でんぶん、じゃがいも、さとう 緑: えだまめ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、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>だいこんサラダ、パン、ポトフ、とりにくのてりやき</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とりにく、ごま 黄: こめ、あぶら、でんぶん、じゃがいも、さとう 緑: えだまめ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 673kcal 29.3g 中 843kcal 36.7g</p>
<p><b>学校給食で食べたい 我が家の献立</b></p> <p>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。今月は、27日・卵と豚肉と玉ねぎのあんかけどんぶり</p> <p>我が家の献立</p>	<p><b>24日 行事食...和食の日</b></p> <p>たいのこみあげ、ごまずあえ、ごこまいいりごはん、キャベツのみそしる</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、みそ、とうふ 黄: こめ、はだかむぎ、もちむぎ、くるまい、あかまい、みどりまい 緑: ねぎ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ、しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 632kcal 25.9g 中 816kcal 33.1g</p>	<p><b>25日</b></p> <p>くわわかめのサラダ、こめパン、ビーフいため、りんご</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、みそ、とうふ 黄: こめ、はだかむぎ、もちむぎ、くるまい、あかまい、みどりまい 緑: ねぎ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ、しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 619kcal 27.3g 中 790kcal 34.7g</p>	<p><b>26日</b></p> <p>わかどりのからあげ、おひたし、くりごはん、ぎょうそうめんじる</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、みそ、とうふ 黄: こめ、はだかむぎ、もちむぎ、くるまい、あかまい、みどりまい 緑: ねぎ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ、しょうが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 576kcal 23.7g 中 748kcal 30.7g</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(ぐ)</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、みそ、とうふ 黄: こめ、もちむぎ、でんぶん、さとう、あぶら 緑: とうもろこし、にんじん、たまねぎ、しょうが、キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 642kcal 28.7g 中 840kcal 35.8g</p>
<p><b>30日 旬...れんこんのかきあげ</b></p> <p>ひじきのつくだに、れんこんのかきあげ、ごはん、はちはい豆腐</p> <p>赤: ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、えび、つくだに 黄: こめ、さといも、さとう、こむぎこ、ねぎ 緑: にんじん、しいたけ、れんこん、たまねぎ、さやいんげん</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「京風みそ汁」「ひりょうず」「しば漬け入り即席漬」です。京都のみそ汁は、白みそを使います。「白みそ」は、甘みとうま味、上品な香りが特徴で、京都の食文化には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。「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。京都では特産野菜の京野菜が多く生産され、それらを使った漬物が有名です。「しば漬け」は、なすやきゅうりを刻み、赤じその葉を加え塩漬にした漬物です。</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) くわわかめ(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>