



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	
<p>1日 ポイルやさい</p> <p>赤 ぎゅうにゅう みそ わかめ だいず だいたく</p> <p>黄 こめ じゃがいも あぶら さとう アーモンド</p> <p>緑 ねぎ しめじ しょうが たまねぎ キャベツ にんじん</p> <p>ごはん じゃがいもの みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.47kcal 2.6.9g 中 8.05kcal 3.2.5g</p>	<p>2日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とり とうにゅう</p> <p>黄 こめ こめパン あぶら さとう ごま</p> <p>緑 たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム にんじん きゅうり きつな キャベツ</p> <p>ごまドレッシング サラダ きのこ シチュー かぼちゃのあまからに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.67kcal 2.6.7g 中 8.37kcal 3.3.2g</p>	<p>3日</p> <p>わしよく かんが つき 11月は、和食について考える月です。 和食を食べるのに必要な箸を上手に使うことにより いろいろなことができます。</p> <p>○はさむ (多くの料理) ○切る (豆腐・卵焼きなど) ○割く (焼き魚の身など) ○巻く (のりなど) ○はがす (魚の皮など) ○混ぜる (卵・納豆など) ○刺す (煮物の煮え具合の確認など)</p>	<p>4日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう にほし ひじき だいたく</p> <p>黄 こめ もちむぎ さとう あぶら</p> <p>緑 ねぎ しいたけ たまねぎ はくさい にんじん さやいんげん</p> <p>だいたくひじきの かきあげ もちむぎ ごはん にくたま どんぶり (く)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.24kcal 2.3.5g 中 8.03kcal 2.9.7g</p>	<p>5日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう あげ やきとうふ とり だいたく</p> <p>黄 こめ くり さといも あぶら でんぶ</p> <p>緑 ねぎ しいたけ にんじん しょうが キャベツ ほうれんそう</p> <p>いかにのさらきあげ ほうれんそうのおひたし くりごはん のっぺい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.21kcal 2.7.4g 中 7.88kcal 3.3.5g</p>					
<p>8日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう だいたく ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト</p> <p>黄 こめ もちむぎ あぶら さとう ごま</p> <p>緑 にんにく えだまめ セロリ ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ</p> <p>ごはん ヨーグルト チーズマカレ (ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.87kcal 2.4.0g 中 8.66kcal 2.9.7g</p>	<p>9日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう だいたく ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト</p> <p>黄 こめ もちむぎ あぶら さとう ごま</p> <p>緑 にんにく えだまめ セロリ ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ</p> <p>パン かみかみ あげ ほうとう りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.37kcal 2.4.3g 中 7.89kcal 3.0.2g</p>	<p>10日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう だいたく ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト</p> <p>黄 こめ もちむぎ あぶら さとう ごま</p> <p>緑 にんにく えだまめ セロリ ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ</p> <p>なつとう ごまあえ ごはん じゃがいもの そばろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.37kcal 2.3.6g 中 7.93kcal 2.8.8g</p>	<p>11日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう だいたく ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト</p> <p>黄 こめ もちむぎ あぶら さとう ごま</p> <p>緑 にんにく えだまめ セロリ ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ</p> <p>ぶたにくとれんごんの てりやき みかん ごはん はくさい スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.12kcal 2.5.4g 中 7.70kcal 3.1.0g</p>	<p>12日 旬…れんごんのうまに</p> <p>赤 ぎゅうにゅう だいたく ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト</p> <p>黄 こめ もちむぎ あぶら さとう ごま</p> <p>緑 にんにく えだまめ セロリ ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ</p> <p>旬…れんごんのうまに ゆずふうみづけ ごはん れんごんの うまに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.09kcal 2.3.2g 中 7.88kcal 2.9.3g</p>					
<p>15日 味めぐり…山口県</p> <p>赤 ぎゅうにゅう だいたく ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト</p> <p>黄 こめ もちむぎ あぶら さとう ごま</p> <p>緑 にんにく えだまめ セロリ ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ</p> <p>こまつなのおひたし はものてんぷら ごはん おおひらじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.11kcal 2.6.7g 中 7.74kcal 3.2.7g</p>	<p>16日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう だいたく ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト</p> <p>黄 こめ もちむぎ あぶら さとう ごま</p> <p>緑 にんにく えだまめ セロリ ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ</p> <p>しょうゆドレッシング サラダ ごはん ハヤシライス (ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.19kcal 2.0.0g 中 8.03kcal 2.5.2g</p>	<p>17日 ひじきとすりほしだいごんの のあえもの</p> <p>赤 ぎゅうにゅう だいたく ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト</p> <p>黄 こめ もちむぎ あぶら さとう ごま</p> <p>緑 にんにく えだまめ セロリ ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ</p> <p>ひじきとすりほしだいごんの のあえもの さけのたつたあげ ごこまいり ごはん すましる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.97kcal 2.5.4g 中 7.56kcal 3.1.2g</p>	<p>18日 愛媛県産小麦粉を 使用したパン</p> <p>赤 ぎゅうにゅう だいたく ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト</p> <p>黄 こめ もちむぎ あぶら さとう ごま</p> <p>緑 にんにく えだまめ セロリ ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ</p> <p>愛媛県産小麦粉を 使用したパン にくだんこの あまずい パン ちゅうか コーンスープ やきいも</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.78kcal 2.6.7g 中 8.37kcal 3.3.5g</p>	<p>19日 行事食…和食の日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう だいたく ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト</p> <p>黄 こめ もちむぎ あぶら さとう ごま</p> <p>緑 にんにく えだまめ セロリ ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ</p> <p>行事食…和食の日 すもの ごはん キャベツの みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.11kcal 2.4.1g 中 7.92kcal 3.0.4g</p>					
<p>22日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう だいたく ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト</p> <p>黄 こめ もちむぎ あぶら さとう ごま</p> <p>緑 にんにく えだまめ セロリ ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ</p> <p>ホキのマリネ きのこピラフ クリーム スープ レモン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.31kcal 2.5.0g 中 8.02kcal 3.1.5g</p>	<p>11月24日は、『和食の日』</p> <p>わしよく ひ 和食の味の基本には「だし」があります。 「だし」とは、昆布や煮干し、かつお節などを煮だし た汁のことです。水やお湯を使って「うま味」を引き出 したものが「だし」です。「だし」のうま味は、和食の 味の基本となります。</p>		<p>24日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう だいたく ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト</p> <p>黄 こめ もちむぎ あぶら さとう ごま</p> <p>緑 にんにく えだまめ セロリ ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ</p> <p>おひたし さばのみぞれに ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.50kcal 2.8.1g 中 8.37kcal 3.7.6g</p>	<p>25日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう だいたく ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト</p> <p>黄 こめ もちむぎ あぶら さとう ごま</p> <p>緑 にんにく えだまめ セロリ ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ</p> <p>たまごなし ドレッシング パン やさい スープ えびのからあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.34kcal 3.0.2g 中 7.86kcal 3.7.2g</p>	<p>26日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう だいたく ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト</p> <p>黄 こめ もちむぎ あぶら さとう ごま</p> <p>緑 にんにく えだまめ セロリ ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ</p> <p>ナムル しらすの つくだに ごはん あつあげり はつぼうさい</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.23kcal 2.8.5g 中 7.88kcal 3.4.6g</p>				
<p>29日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう だいたく ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト</p> <p>黄 こめ もちむぎ あぶら さとう ごま</p> <p>緑 にんにく えだまめ セロリ ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ</p> <p>ちりめん すりみ だいたく あぶら</p> <p>たいめし ひんのべ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.55kcal 2.7.9g 中 8.40kcal 3.5.5g</p>	<p>30日</p> <p>赤 ぎゅうにゅう だいたく ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト</p> <p>黄 こめ もちむぎ あぶら さとう ごま</p> <p>緑 にんにく えだまめ セロリ ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ</p> <p>あまずづけ みかん ごはん みそチゲ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.10kcal 2.3.3g 中 7.74kcal 2.9.5g</p>	<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゆん さかな やさい くだもの 旬の魚・野菜・果物</p> <p>れんこん さば りんご みかん 米(しんまい) ほうれんそう ふゆキャベツ</p>		<p>味めぐり【山口県】</p> <p>あじ やまぐちけん 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た後 に、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。 山口県は、山の幸・海の幸も豊富で、岩国市の「れんこん」、下関の 「ぶぐ」、防府市の「天神はも」などが有名です。</p>	<p>愛媛県産小麦粉を 使用したパン</p> <p>18日のパンは、 愛媛県産小麦粉 「せときらら」をブレンド してつくったパンです。 県内産小麦粉を使用した 給食パンは、松山市では初 登場です。</p>				

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

牛肉(北海道・愛媛・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) はも(愛媛) さば(東北) 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) テンゲン菜(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>