道後小　桑原小　東雲小
道後中　桑原中　東中
湯築小　北久米小　拓南中

B班

令和４年１１月 予定献立表

松山市桑原学校給食共同調理場

月曜日

旬の魚・野菜・果物

火曜日

1日

赤	ぎゅうにゅう ぶたにく いか
黄	こめ ちゅうかそば でんぷん あぶら こむぎこ
緑	しそ　りんご ねぎ きくらげ たけのこ もやし にんじん しょうが

エネルギー	たんぱく質
小　５６８kcal	２７．２ｇ
中　７１５kcal	３３．８ｇ

水曜日

2日

赤	ぎゅうにゅう とうにゅう　あおのり とりにく にぼし
黄	こめこパン あぶら じゃがいも さとう
緑	にんじん　キャベツ たまねぎ チンゲンサイ マッシュルーム しめじ コーン きゅうり

エネルギー	たんぱく質
小　５７４kcal	２６．９ｇ
中　７２０kcal	３３．３ｇ

木曜日

１１月２４日は、『和食の日』

和食の味の基本に「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。

金曜日

4日

赤	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく
黄	こめ じゃがいも マカロニ さとう
緑	にんじん キャベツ パセリ セロリ たまねぎ にんにく みかん

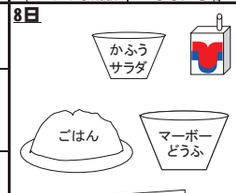
エネルギー	たんぱく質
小　６０４kcal	２３．４ｇ
中　７６７kcal	２８．３ｇ

7日 旬…れんこんのうま煮

赤	ぎゅうにゅう とりにく たこ　ひじき にぼし
黄	こめ　あぶら じゃがいも　こむぎこ こんにゃく　でんぷん さとう アーモンド
緑	れんこん　キャベツ にんじん さやいんげん ごぼう きくらげ たまねぎ こまつな

エネルギー	たんぱく質
小　５９６kcal	２１．５ｇ
中　７５８kcal	２６．５ｇ

8日



赤	ぎゅうにゅう みそ　ぶたにく だいず とうふ
黄	こめ　ごまあぶら さとう あぶら でんぷん はるさめ
緑	にら　しいたけ たけのこ　きゅうり しょうが　コーン きょうねぎ　きくらげ にんにく たまねぎ にんじん

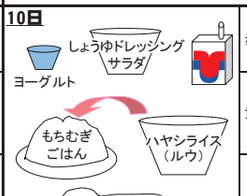
エネルギー	たんぱく質
小　５６４kcal	２４．６ｇ
中　７２９kcal	３１．４ｇ

9日

赤	ぎゅうにゅう ベーコン えび
黄	パン　さとう ワンタン　あぶら ごまあぶら でんぷん さつまいも
緑	ねぎ　パセリ しいたけ もやし にんじん はくさい しょうが たまねぎ

エネルギー	たんぱく質
小　６１４kcal	２８．０ｇ
中　７７４kcal	３４．５ｇ

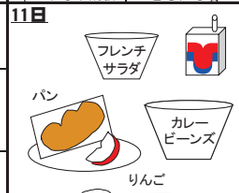
10日



赤	ぎゅうにゅう ぎゅうにく　ヨーグルト ぶたにく わかめ
黄	こめ　さとう もちむぎ くろざとう あぶら じゃがいも
緑	トマトピューレー にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな

エネルギー	たんぱく質
小　６４２kcal	２２．７ｇ
中　８１８kcal	２８．３ｇ

11日



赤	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく
黄	パン あぶら くろざとう じゃがいも さとう
緑	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり りんご

エネルギー	たんぱく質
小　６３２kcal	２７．５ｇ
中　７８４kcal	３３．８ｇ

14日

赤	ぎゅうにゅう とりにく　たい やきどうふ　わかめ あげ
黄	こめ でんぷん さといも さとう
緑	ねぎ だいこん にんじん うめ きゅうり ゆず はくさい

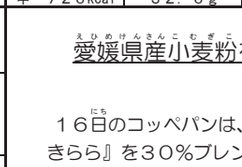
エネルギー	たんぱく質
小　５７０kcal	２８．０ｇ
中　７２９kcal	３４．４ｇ

15日 おひたし

赤	ぎゅうにゅう あげ　ひじき とりにく　ひらてん だいず
黄	こめ　こんにゃく もちごめ くり さとう あぶら
緑	にんじん れんこん キャベツ こまつな

エネルギー	たんぱく質
小　５６０kcal	２２．６ｇ
中　７１５kcal	２７．８ｇ

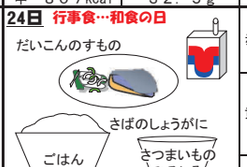
16日



赤	ぎゅうにゅう とりにく　だいず ポークウインナー くきわかめ
黄	パン　さとう じゃがいも　でんぷん ごまあぶら　くろざとう ごま あぶら
緑	にんじん　はくさい キャベツ セロリ パセリ たまねぎ きゅうり コーン

エネルギー	たんぱく質
小　５８１kcal	２６．５ｇ
中　７２６kcal	３２．６ｇ

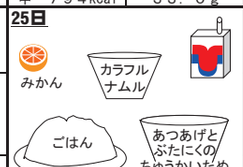
17日



赤	ぎゅうにゅう たまご　ひらてん あげ　くきわかめ とりにく　ぶたにく
黄	こめ さとう じゃがいも あぶら こんにゃく
緑	えだまめ しいたけ にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう みかん

エネルギー	たんぱく質
小　６３６kcal	２６．５ｇ
中　８０７kcal	３２．５ｇ

18日 味めぐり・・・奈良県



赤	ぎゅうにゅう だいず　ホキ みそ とりにく
黄	こめ じゃがいも でんぷん あぶら わらびもち
緑	ねぎ にんじん はくさい だいこん しょうが

エネルギー	たんぱく質
小　６３７kcal	２６．６ｇ
中　７９４kcal	３３．０ｇ

21日

赤	ぎゅうにゅう わかめ　ぶたにく うずらたまご ぎょそうめん
黄	こめ　あぶら もちむぎ さとう こむぎこ でんぷん
緑	ねぎ たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん キャベツ

エネルギー	たんぱく質
小　６０６kcal	２６．６ｇ
中　７７２kcal	３２．９ｇ

22日

赤	ぎゅうにゅう あげ　かまぼこ こんぶ　とりにく ぶたにく
黄	こめ　ごま さとう あぶら さといも すいとん
緑	ねぎ　みかん にんじん ごぼう えだまめ きりぼしだいこん ほうれんそう はくさい

エネルギー	たんぱく質
小　５７５kcal	２１．６ｇ
中　７２６kcal	２６．６ｇ

愛媛県産小麦粉を使用したパン

１６日のコッペパンは、愛媛県産小麦粉『せときらら』を３０％ブレンドしています。
せときららは、国産麺用小麦「ふくほのか」をベースにして、改良を加えたパン用小麦です。

24日 行事食…和食の日

赤	ぎゅうにゅう みそ　とうふ だいず　さば あげ　わかめ
黄	こめ さつまいも でんぷん さとう
緑	ねぎ えのきたけ キャベツ しょうが だいこん にんじん きゅうり

エネルギー	たんぱく質
小　５８５kcal	２２．１ｇ
中　７５７kcal	２７．７ｇ

25日

赤	ぎゅうにゅう あげどうふ ぶたにく
黄	こめ　ごま あぶら さとう でんぷん ごまあぶら
緑	きくらげ　しめじ たまねぎ　ピーマン キャベツ　しょうが たけのこ　コーン にんじん　きゅうり もやし　みかん きりぼしだいこん

エネルギー	たんぱく質
小　５７７kcal	２３．０ｇ
中　７３４kcal	２８．３ｇ

28日

赤	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく
黄	こめ じゃがいも あぶら さとう
緑	セロリ　みかん はくさい たまねぎ パセリ にんじん しょうが れんこん

エネルギー	たんぱく質
小　５８６kcal	２２．７ｇ
中　７２１kcal	２７．７ｇ

29日

赤	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう
黄	こめ　アーモンド あぶら さとう でんぷん じゃがいも
緑	さやいんげん にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ

エネルギー	たんぱく質
小　６１０kcal	２５．６ｇ
中　７８２kcal	３１．７ｇ

30日

赤	ぎゅうにゅう ぶたにく　くきわかめ わかめ　こんぶ ｶﾗﾌﾄ ししゃも(ｶﾍﾟﾘﾝ)
黄	パン　こむぎこ くろざとう　パンこ ごまあぶら　でんぷん ビーフン　さとう あぶら
緑	しいたけ　コーン ねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ キャベツ たまねぎ

エネルギー	たんぱく質
小　５８３kcal	２４．２ｇ
中　７７０kcal	３１．２ｇ

味めぐり【奈良県】～ 飛鳥汁

『**飛鳥汁（飛鳥鍋）**』は、鶏肉や野菜を牛乳とだしで煮込んだ奈良県の郷土料理です。
飛鳥時代に唐からの奈良にやってきた使者が乳製品を孝徳天皇へ献上したところ大変喜ばれ、乳牛が宮中で飼育されるようになりました。これが、牛乳飲用のはじまりになったといわれています。当時は貴族の飲み物でしたが、僧侶たちも飲むようになり、そのうち飼っていた鶏肉を牛乳で煮て食べたのが「飛鳥鍋」の起源といわれています。

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) さば(岩手) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー) たこ(愛媛) えび(インドネシア) いか(中南米) 豆腐・あげ(カナダ・愛媛) かまぼこ・魚そうめん・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛)
じゃがいも(北海道・長崎) にんじん(北海道・長崎・松山) たまねぎ(北海道) ほうれん草(愛媛・徳島・福岡・鳥取・松山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・長野・群馬・徳島) だいこん(愛媛・長崎・熊本・青森・北海道・大分・長野・松山) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) れんこん(徳島)
はくさい(長野・愛媛・徳島・大分・長崎) みかん(愛媛) りんご(青森・長野) さといも(大分) くり(愛媛) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) 番茶(鹿児島) わかめ(日本) くきわかめ(徳島) ひじき(松山)

※（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】
※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表２０２０年版(八訂)に基づいて算出しています。

味 めぐり…日本の味めぐり
旬 … 旬の食材を生かした献立

※ 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。
また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。

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

＜松山市HP＞

出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/index.html
使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」