

# 令和6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>味めぐり【愛媛県】</b></p> <p>愛媛県は、栗の生産量全国第3位です。大粒で上品な甘みのある栗が収穫され、『栗ご飯』やお菓子などに使われています。 『里芋コロッケ』の里芋は、親芋、子芋、孫芋と増えていくため、子孫繁栄のおめでたい食べ物として、お正月などに欠かせません。愛媛県では、郷土料理の「いもたき」としても親しまれています。 『ひじきの炒め煮』に使われている「松山ひじき」は、まつやま農林水産物ブランドに認定されています。</p>				
<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>こめ(しんまい) ぶり さば ふゆキャベツ ほうれんそう りんご</p>				
<p>11日 旬…れんこんのそぼろ煮 ぶりの竜田揚げ</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>ごはん れんこんのそぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.20kcal 2.6. 6g 中 7.91kcal 3.2. 8g</p>				
<p>12日 かわりきんぴら</p> <p>もちむぎごはん おやこどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.61kcal 2.4. 4g 中 7.25kcal 3.0. 6g</p>				
<p>13日 愛媛県産小麦粉「せとさら」を使用したパン</p> <p>ホキのピリカラフル</p> <p>パン りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.19kcal 2.8. 7g 中 7.71kcal 3.5. 6g</p>				
<p>14日 味めぐり…愛媛県産</p> <p>ひじきのいために</p> <p>ごはん とうふじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.63kcal 1.8. 1g 中 7.43kcal 2.2. 5g</p>				
<p>15日</p> <p>とりにくのマリネ</p> <p>ごはん ほうれんそうのスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.89kcal 2.3. 4g 中 7.46kcal 2.8. 6g</p>				
<p>18日</p> <p>かふうサラダ</p> <p>ごはん マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.62kcal 2.3. 8g 中 7.17kcal 2.9. 0g</p>				
<p>19日 ほうれんそうのおひたし</p> <p>しいたけのからあげ</p> <p>ごはん いそに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.78kcal 2.6. 4g 中 7.52kcal 3.3. 8g</p>				
<p>20日</p> <p>こんぶサラダ</p> <p>ごとう ひめむぎパン</p> <p>ごはん スパゲッティベスカートレ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.07kcal 2.5. 5g 中 7.74kcal 3.0. 3g</p>				
<p>21日</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ごはん やさいたっぷりスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.07kcal 2.5. 5g 中 7.84kcal 3.0. 4g</p>				
<p>22日 行事食…和食の日(みそ汁)</p> <p>ごますあえ</p> <p>ごはん さばのみぞれに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.92kcal 2.2. 6g 中 7.73kcal 2.8. 4g</p>				
<p>25日</p> <p>カラフルナムル</p> <p>しそひじき</p> <p>ごはん こうやどうふのちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.74kcal 2.3. 8g 中 7.35kcal 2.9. 7g</p>				
<p>26日 やきいも</p> <p>いかのからあげ</p> <p>ごはん ビーフンじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.19kcal 2.3. 4g 中 7.65kcal 2.8. 3g</p>				
<p>27日</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>パン</p> <p>ごはん きのこシチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.84kcal 2.9. 8g 中 7.31kcal 3.6. 9g</p>				
<p>28日</p> <p>さんしょくあえ</p> <p>なっとう</p> <p>ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.67kcal 2.3. 9g 中 7.30kcal 2.9. 9g</p>				
<p>29日</p> <p>えびのこみあげ</p> <p>みかん</p> <p>ごはん みそチゲ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.26kcal 3.0. 2g 中 7.98kcal 3.7. 5g</p>				

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

牛(北海道・愛媛・九州) 豚肉・鶏肉(愛媛) さば(ノルウェー) ぶり(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) しいたけ(アイスランド) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) たこ(瀬戸内) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・愛知) 魚そうめん・平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・茨城・熊本・千葉・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・松山・徳島・広島・茨城) にんじん(北海道・長崎・長野・熊本・青森) ほうれん草(愛媛・徳島・松山・福岡・岐阜) キャベツ(愛媛・愛知・長野・熊本・徳島・群馬) きゅうり(愛媛・高知・熊本・宮崎) ごぼう(北海道・青森・鹿児島・岡山) たまねぎ(北海道・愛媛) れんこん(岡山・茨城・熊本・広島・徳島) みかん(愛媛) りんご(青森・長野) しめじ(香川・福岡・広島) エリンギ(香川・広島・福岡) たけのこ(愛媛) くり(愛媛・熊本・茨城) しいたけ(日本) わかめ(宮城・岩手) 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。  
 黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】  
 赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】  
 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…日本の味めぐり献立  
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、不明な点がございましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。  
 ※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

