



# 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																																					
<b>1日</b> ボイルやさい アーモンド ぐはんにのしょうがやき みそしる エネルギー たんぱく質 小 647kcal 26.9g 中 805kcal 32.5g	赤 ぎゅうにゅう わかめ だいず こめ じゃがいも あぶら さとう アーモンド ねぎ しめじ しょうが たまねぎ キャベツ にんじん エネルギー たんぱく質 小 644kcal 29.1g 中 807kcal 36.3g	<b>2日</b> ごまドレッシング サラダ こめパン コーン シチュー きなこまめ エネルギー たんぱく質 小 644kcal 29.1g 中 807kcal 36.3g	赤 ぎゅうにゅう とうふ だいず とうにゅう きなこ こめパン あぶら じゃがいも ごま くるぎとう たまねぎ コーン グリンピース にんじん きゅうり こまつな キャベツ エネルギー たんぱく質 小 644kcal 29.1g 中 807kcal 36.3g	<b>3日</b> ぶんかひ <b>文化の日</b> エネルギー たんぱく質 小 659kcal 24.1g 中 837kcal 30.3g	<b>4日</b> だいずとひじきの かきあげ みかん もちむぎ ごはん ぎゅうにゅう たまご だいず こめ こむぎ だんご こめ ねぎ しいたけ たまねぎ はくさい にんじん さやいんげん みかん エネルギー たんぱく質 小 659kcal 24.1g 中 837kcal 30.3g	赤 ぎゅうにゅう ひじき だいず こめ こむぎ だんご こめ ねぎ しいたけ たまねぎ はくさい にんじん さやいんげん みかん エネルギー たんぱく質 小 609kcal 25.2g 中 771kcal 31.4g	<b>5日</b> くるみあえ いかのさらさあげ くりごはん のつべい エネルギー たんぱく質 小 609kcal 25.2g 中 771kcal 31.4g	赤 ぎゅうにゅう いか やきとうふ とうにゅう こめ くるみ さとう こんにやく さとう だんご ねぎ しいたけ にんじん しょうが こまつな キャベツ エネルギー たんぱく質 小 609kcal 25.2g 中 771kcal 31.4g	<b>8日</b> こんぶ サラダ ヨーグルト もちむぎ ごはん キーマカレー (ルウ) エネルギー たんぱく質 小 698kcal 29.4g 中 864kcal 32.7g	赤 ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく だいず こめ もちむぎ あぶら ごま あぶら さとう コーン にんにく えだまめ きゅうり ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ エネルギー たんぱく質 小 634kcal 23.3g 中 795kcal 28.0g	<b>9日</b> おひたし しらすの つくだに カミカミあげ ごはん ほうとう エネルギー たんぱく質 小 634kcal 23.3g 中 795kcal 28.0g	赤 ぎゅうにゅう にぼし たまご しらす こめ こむぎ こめ しめん アーモンド あぶら まいたけ にんじん かぼちゃ ねぎ しいたけ きくらげ たまねぎ エネルギー たんぱく質 小 631kcal 23.6g 中 793kcal 28.8g	<b>10日</b> 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 631kcal 23.6g 中 793kcal 28.8g	赤 ぎゅうにゅう なつとう こめ ごま あぶら さとう だんご じゃがいも えだまめ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ エネルギー たんぱく質 小 661kcal 27.0g 中 809kcal 32.9g	<b>11日</b> たいの こうみあげ パン はくさい スープ やきいも エネルギー たんぱく質 小 661kcal 27.0g 中 809kcal 32.9g	赤 ぎゅうにゅう パン たい こめ あぶら さとう こむぎ こめ さつまいも パセリ ねぎ にんじん はくさい もやし たまねぎ エネルギー たんぱく質 小 609kcal 23.2g 中 771kcal 31.4g	<b>12日</b> 旬…れんごんのうまに ゆずふうみづけ ししゃものからあげ (小)2び (中)3び ごはん れんごんの うまに エネルギー たんぱく質 小 609kcal 23.2g 中 771kcal 31.4g	赤 ぎゅうにゅう とりにく わかめ カラフトししゃも(カペリン) こめ あぶら こむぎ こむぎ さとう だんご さやいんげん にんじん れんごん はくさい ゆず きゅうり エネルギー たんぱく質 小 609kcal 23.2g 中 771kcal 31.4g	<b>15日</b> 味めぐり…山口県 あおなのびたし 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 603kcal 26.9g 中 763kcal 33.1g	赤 ぎゅうにゅう はも あげ たまご とうにゅう さとう こめ こむぎ さとう じゃがいも あぶら さとう コーン さやいんげん にんじん しいたけ れんごん しょうが こまつな エネルギー たんぱく質 小 644kcal 22.4g 中 820kcal 28.0g	<b>16日</b> みかん にくだんご あまずけ ごはん ちゅうか コーンスープ エネルギー たんぱく質 小 644kcal 22.4g 中 820kcal 28.0g	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こめ みどりまい あぶら だんご さとう こめ ごまあぶら だんご さとう あぶら たまねぎ たけのこ にんじん れんごん みかん ほうれんそう きょうねぎ さやいんげん エネルギー たんぱく質 小 599kcal 25.5g 中 760kcal 31.3g	<b>17日</b> ひじきとすりばしだいごん のあえもの さけのたつたあげ ごこまいり ごはん すまじる エネルギー たんぱく質 小 599kcal 25.5g 中 760kcal 31.3g	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ひじき こめ みどりまい あぶら だんご さとう こめ ごまあぶら だんご さとう あぶら ねぎ えのきたけ たまねぎ しょうが きゅうり にんじん きりぼしだいごん エネルギー たんぱく質 小 674kcal 28.3g 中 836kcal 34.9g	<b>18日</b> えひめけんさんこむぎこを ブレンドしたパンです。 しょうゆ ドレッシング サラダ パン ポークビーンズ りんご エネルギー たんぱく質 小 674kcal 28.3g 中 836kcal 34.9g	赤 ぎゅうにゅう パン しょうゆ ドレッシング サラダ あぶら さとう じゃがいも だんご さやいんげん たまねぎ コーン りんご にんにく きゅうり こまつな だいごん トマトピューレー エネルギー たんぱく質 小 629kcal 22.7g 中 818kcal 28.6g	<b>19日</b> 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 629kcal 22.7g 中 818kcal 28.6g	赤 ぎゅうにゅう とりにく わかめ あげ みそ たまご こめ さとう さやいんげん じゃがいも さとう ねぎ にんじん えのきたけ キャベツ しょうが にんにく だいごん だいごん エネルギー たんぱく質 小 629kcal 22.7g 中 818kcal 28.6g	<b>22日</b> コーンサラダ ホキのからあげ きのごピラフ クリーム スープ エネルギー たんぱく質 小 636kcal 26.4g 中 810kcal 32.9g	赤 ぎゅうにゅう ホキ こめ こむぎ あぶら じゃがいも だんご さとう にんじん キャベツ きゅうり しめじ マッシュルーム チンゲンサイ たまねぎ コーン エネルギー たんぱく質 小 636kcal 26.4g 中 810kcal 32.9g	<b>23日</b> きんろうかんしゃひ <b>勤労感謝の日</b> エネルギー たんぱく質 小 650kcal 28.1g 中 837kcal 37.6g	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら (さとう) ももゼリー (さとう) にんじん きゅうり はくさい だいごん キムチ しめじ しょうが ももゼリー(もも) エネルギー たんぱく質 小 650kcal 28.1g 中 837kcal 37.6g	<b>24日</b> 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 650kcal 28.1g 中 837kcal 37.6g	赤 ぎゅうにゅう だいず さば あぶら さとう こむぎ にんじん たけのこ だいごん はくさい こまつな エネルギー たんぱく質 小 650kcal 28.1g 中 837kcal 37.6g	<b>25日</b> たまごなし ドレッシング ポテト サラダ パン やさい スープ えびのからあげ エネルギー たんぱく質 小 616kcal 30.0g 中 758kcal 36.6g	赤 ぎゅうにゅう えび パン じゃがいも こむぎ だんご いんげんまめ ドレッシング(だいずいり) エリンギ にんじん たけのこ セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり エネルギー たんぱく質 小 616kcal 30.0g 中 758kcal 36.6g	<b>26日</b> ナムル ごはん あつあげり はつぼうさい エネルギー たんぱく質 小 639kcal 27.3g 中 804kcal 33.4g	赤 ぎゅうにゅう あげとうふ ぶたにく たまご えび こめ ごま さとう だんご はくさい しょうが たけのこ にんじん ピーマン にんにく きくらげ エネルギー たんぱく質 小 639kcal 27.3g 中 804kcal 33.4g	<b>29日</b> さんしよくあえ つくねあげ いかめし ひんのべ エネルギー たんぱく質 小 630kcal 25.6g 中 799kcal 31.6g	赤 ぎゅうにゅう ちりめん すりみ だいず こめ さとう すいとん さとう こむぎ こまつな キャベツ エネルギー たんぱく質 小 630kcal 25.6g 中 799kcal 31.6g	<b>30日</b> ももゼリー あまずけ ごはん みそチゲ エネルギー たんぱく質 小 601kcal 22.8g 中 760kcal 28.9g	赤 ぎゅうにゅう あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら (さとう) ももゼリー (さとう) にんじん きゅうり はくさい だいごん キムチ しめじ しょうが ももゼリー(もも) エネルギー たんぱく質 小 601kcal 22.8g 中 760kcal 28.9g	<b>旬の魚・野菜・果物</b> しゅん さかな やさい くだもの さば りんご れんごん ほうれんそう ふゆキャベツ こめ(しんまい)	<b>味めぐり【山口県】</b> 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、お祝いの席に出し、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「れんごん」・下関の「ふぐ」・防府市の「天神はも」などが有名です。	<b>愛媛県産小麦粉を使用したパン</b> 18日のコッペパンは、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) ししゃも(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) たご(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) れんごん(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