

# 令和4年12月 予定献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																																																																																																																																																																																					
<p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> <p>プロッコリー、しゆんぎく、だいこん、はくさい、きょうねぎ、かぶ、はまち、ほたて、いか、べにまどんな、ゆず</p>		<p><b>味のめぐり【大阪府】</b></p> <p>今月の味のめぐり献立は、「大阪府」です。 『かやくご飯』は、野菜や肉などの具材を入れて炊いた炊き込みご飯のことです。かやくには「加薬」の意味があり、旬の野菜などを加えて栄養価を高め薬効をあげることからその名がついたといわれています。『かす汁』は、酒蔵が多い関西地方で親しまれている料理で、寒い時期には体を温めてくれます。</p>				<p><b>1日</b></p> <p>はくさいのおひたし、かきあげ、ごこまいりごはん、ほうとう</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 572kcal</td><td>21.6g</td></tr> <tr><td>中 725kcal</td><td>26.6g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 572kcal	21.6g	中 725kcal	26.6g	<p><b>2日</b></p> <p>みかん、こんぶサラダ、パン、クリームシチュー</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 612kcal</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>中 754kcal</td><td>29.6g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	24.2g	中 754kcal	29.6g	<p><b>3日</b></p> <p>ぎゅうにゅう、みそ、ぶたにく、たまご、こめ、みどりまい、はだかむぎ、もちむぎ、くろまい、あかまい、かほちや、はくさい、きょうねぎ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 612kcal</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>中 754kcal</td><td>29.6g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	24.2g	中 754kcal	29.6g	<p><b>4日</b></p> <p>ぎゅうにゅう、とうりく、たまご、かまぼこ、こめ、あぶら、もちむぎ、さとう、こんにやく、アーモンド、たまねぎ、にんじん、ねぎ、れんこん、しめじ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 601kcal</td><td>25.1g</td></tr> <tr><td>中 756kcal</td><td>31.3g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 601kcal	25.1g	中 756kcal	31.3g	<p><b>5日</b></p> <p>れんこんのきんぴら、アーモンド、もちむぎごはん、あぶたまどんぶり(ぐ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 601kcal</td><td>25.1g</td></tr> <tr><td>中 756kcal</td><td>31.3g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 601kcal	25.1g	中 756kcal	31.3g	<p><b>6日</b></p> <p>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ、ごはん、あつあげいりほっぽうさい</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 583kcal</td><td>28.4g</td></tr> <tr><td>中 754kcal</td><td>35.7g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 583kcal	28.4g	中 754kcal	35.7g	<p><b>7日</b></p> <p>ホキのフルーツソース、こめこパン、パンプキンスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 626kcal</td><td>32.4g</td></tr> <tr><td>中 781kcal</td><td>40.4g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 626kcal	32.4g	中 781kcal	40.4g	<p><b>8日</b></p> <p>味のめぐり…大阪府、みかん、おのみてん、かやくごはん、かすじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 622kcal</td><td>25.3g</td></tr> <tr><td>中 789kcal</td><td>31.1g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 622kcal	25.3g	中 789kcal	31.1g	<p><b>9日</b></p> <p>ごまあえ、ちくわのいそべあげ、ごはん、とうふのこもあんかけ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 582kcal</td><td>25.8g</td></tr> <tr><td>中 746kcal</td><td>32.0g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 582kcal	25.8g	中 746kcal	32.0g	<p><b>10日</b></p> <p>ぎゅうにゅう、あげ、とうりく、たまご、みそ、ぶたにく、こめ、こむぎこ、あぶら、こんにやく、さとう、にんじん、だいこん、ねぎ、みかん、えだまめ、べにしょうが、はくさい、キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 622kcal</td><td>25.3g</td></tr> <tr><td>中 789kcal</td><td>31.1g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 622kcal	25.3g	中 789kcal	31.1g	<p><b>11日</b></p> <p>ぎゅうにゅう、ひじき、あげ、だいず、ひらてん、とうりく、いか、こめ、でんぶん、あぶら、こんにやく、さとう、アーモンド、にんじん、しょうが、だいこん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 627kcal</td><td>29.6g</td></tr> <tr><td>中 798kcal</td><td>37.1g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	29.6g	中 798kcal	37.1g	<p><b>12日</b></p> <p>アーモンドなます、いかのさらさあげ、ごはん、いそに</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 627kcal</td><td>29.6g</td></tr> <tr><td>中 798kcal</td><td>37.1g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	29.6g	中 798kcal	37.1g	<p><b>13日</b></p> <p>旬…ほたてごはん、ポイルキャベツ、ホキのごまあげ、ほたてごはん、かぶのみそじる</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 560kcal</td><td>27.3g</td></tr> <tr><td>中 713kcal</td><td>34.2g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 560kcal	27.3g	中 713kcal	34.2g	<p><b>14日</b></p> <p>みかん、とりにくのてりやき、ごはん、はくさいスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 590kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr><td>中 747kcal</td><td>32.7g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 590kcal	26.4g	中 747kcal	32.7g	<p><b>15日</b></p> <p>プロッコリーサラダ、チーズ、もちむぎごはん、カレーライス(ルウ)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 625kcal</td><td>22.6g</td></tr> <tr><td>中 787kcal</td><td>27.1g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 625kcal	22.6g	中 787kcal	27.1g	<p><b>16日</b></p> <p>ぎゅうにゅう、とうりく、ぶたにく、にぼし、こめ、さとう、もちむぎ、くろざとう、あぶら、じゃがいも、にんにく、グリーンピース、にんじん、たまねぎ、コーン、キャベツ、プロッコリー、しめじ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 595kcal</td><td>29.1g</td></tr> <tr><td>中 724kcal</td><td>34.9g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	29.1g	中 724kcal	34.9g	<p><b>17日</b></p> <p>ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、にぼし、パン、あぶら、じゃがいも、でんぶん、さとう、ラード、コーン、セロリ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 595kcal</td><td>29.1g</td></tr> <tr><td>中 724kcal</td><td>34.9g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 595kcal	29.1g	中 724kcal	34.9g	<p><b>18日</b></p> <p>ぎゅうにゅう、こんぶ、ちくわ、きゅうにくとら、なつとう、うずらたまご、やきとうふ、こめ、くるみ、じゃがいも、さとう、こんにやく、だいこん、こまつな、キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 591kcal</td><td>24.7g</td></tr> <tr><td>中 748kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 591kcal	24.7g	中 748kcal	30.0g	<p><b>19日</b></p> <p>なつとう、ごはん、おでん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 591kcal</td><td>24.7g</td></tr> <tr><td>中 748kcal</td><td>30.0g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 591kcal	24.7g	中 748kcal	30.0g	<p><b>20日</b></p> <p>行事食…冬至(かぼちゃのどほろ煮)、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、かぼちゃのそぼろご</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 611kcal</td><td>25.3g</td></tr> <tr><td>中 797kcal</td><td>32.3g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 611kcal	25.3g	中 797kcal	32.3g	<p><b>21日</b></p> <p>はくさいサラダ、パン、ポークビーンズ、べにまどんな</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 614kcal</td><td>28.5g</td></tr> <tr><td>中 766kcal</td><td>35.2g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 614kcal	28.5g	中 766kcal	35.2g	<p><b>22日</b></p> <p>ぎゅうにゅう、ベーコン、だいず、ぶたにく、パン、あぶら、くろざとう、じゃがいも、さとう、たまねぎ、コーン、にんじん、にんにく、トマトピューレー、はくさい、きゅうり、べにまどんな</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 655kcal</td><td>27.1g</td></tr> <tr><td>中 816kcal</td><td>33.8g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 655kcal	27.1g	中 816kcal	33.8g	<p><b>23日</b></p> <p>ぎゅうにゅう、ベーコン、パン、ごま、さとう、あぶら、じゃがいも、いんげんまめ、こむぎこ、たまねぎ、にんにく、コーン、えだまめ、にんじん、パセリ、セロリ、キャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td></tr> <tr><td>小 604kcal</td><td>22.0g</td></tr> <tr><td>中 757kcal</td><td>26.8g</td></tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	小 604kcal	22.0g	中 757kcal	26.8g
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																												
小 572kcal	21.6g																																																																																																																																																																																												
中 725kcal	26.6g																																																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																												
小 612kcal	24.2g																																																																																																																																																																																												
中 754kcal	29.6g																																																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																												
小 612kcal	24.2g																																																																																																																																																																																												
中 754kcal	29.6g																																																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																												
小 601kcal	25.1g																																																																																																																																																																																												
中 756kcal	31.3g																																																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																												
小 601kcal	25.1g																																																																																																																																																																																												
中 756kcal	31.3g																																																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																												
小 583kcal	28.4g																																																																																																																																																																																												
中 754kcal	35.7g																																																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																												
小 626kcal	32.4g																																																																																																																																																																																												
中 781kcal	40.4g																																																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																												
小 622kcal	25.3g																																																																																																																																																																																												
中 789kcal	31.1g																																																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																												
小 582kcal	25.8g																																																																																																																																																																																												
中 746kcal	32.0g																																																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																												
小 622kcal	25.3g																																																																																																																																																																																												
中 789kcal	31.1g																																																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																												
小 627kcal	29.6g																																																																																																																																																																																												
中 798kcal	37.1g																																																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																												
小 627kcal	29.6g																																																																																																																																																																																												
中 798kcal	37.1g																																																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																												
小 560kcal	27.3g																																																																																																																																																																																												
中 713kcal	34.2g																																																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																												
小 590kcal	26.4g																																																																																																																																																																																												
中 747kcal	32.7g																																																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																												
小 625kcal	22.6g																																																																																																																																																																																												
中 787kcal	27.1g																																																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																												
小 595kcal	29.1g																																																																																																																																																																																												
中 724kcal	34.9g																																																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																												
小 595kcal	29.1g																																																																																																																																																																																												
中 724kcal	34.9g																																																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																												
小 591kcal	24.7g																																																																																																																																																																																												
中 748kcal	30.0g																																																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																												
小 591kcal	24.7g																																																																																																																																																																																												
中 748kcal	30.0g																																																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																												
小 611kcal	25.3g																																																																																																																																																																																												
中 797kcal	32.3g																																																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																												
小 614kcal	28.5g																																																																																																																																																																																												
中 766kcal	35.2g																																																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																												
小 655kcal	27.1g																																																																																																																																																																																												
中 816kcal	33.8g																																																																																																																																																																																												
エネルギー	たんぱく質																																																																																																																																																																																												
小 604kcal	22.0g																																																																																																																																																																																												
中 757kcal	26.8g																																																																																																																																																																																												

**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) ほたて(北海道) いか(中南米) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ルウエー) えび(インドネシア) 豆腐・厚揚げ・あげ(カナダ・アメリカ) かまぼこ・すり身・平天(北海道) 大豆(北海道) プロッコリー(愛媛・香川・徳島・鳥取) かぼちゃ(トンガ・中南米・ニュージーランド・オセアニア州) 小松菜(愛媛・福岡・徳島) ほうれん草(愛媛・徳島・松山) 白菜(愛媛・徳島・熊本) かぶ(愛媛) だいこん(愛媛・熊本・長崎・松山・徳島・青森) 京ねぎ(愛媛・鳥取・大分) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) ゆず(高知) みかん(愛媛) 紅まどんな(愛媛) 里芋(九州) わかめ(宮城) ひじき(松山) 昆布(北海道) きくらげ(松山) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野)

※ (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。  
 ※ 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(8訂)に基づいて算出しています。  
 ※ 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。  
 松山市の学校給食のホームページ… <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusoku.html>  
 出典：農林水産省 [https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_your\\_i/search\\_menu/index.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_your_i/search_menu/index.html)  
 使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」



<松山市HP>