

令和5年11月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
あじ にい がに けん 味のめぐり【新潟県】 今月の味のめぐり献立は、『新潟県』です。『黄金汁』は、新潟県上越市に伝わる行事食で、お釈迦様の命日に作る風習が残っています。前日から半日かけて準備する「黄金汁」は、大豆をつぶして平たく乾燥させた打ち豆を中心に越冬野菜の大根、にんじん、里芋、ごぼう、こんにゃく、油揚げの7つの材料を大鍋で煮込んだもので、昔は冬の大切な栄養源でした。各家庭の畑でとれた野菜を使って『豊作祝い』として作ることから、「黄金汁」の名前がついたといわれています。 																																		
6日  しそひじき かふう サラダ ごはん こうやどうふ たまごじ  <table> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr> <td>小 58.4kcal</td><td>21.9g</td></tr> <tr> <td>中 74.0kcal</td><td>26.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 58.4kcal	21.9g	中 74.0kcal	26.6g	7日  ホキの オレンジあげ パン クリーム スープ りんご  <table> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr> <td>小 62.3kcal</td><td>29.8g</td></tr> <tr> <td>中 77.9kcal</td><td>37.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 62.3kcal	29.8g	中 77.9kcal	37.1g	8日  ナムル アーモンドいり カミカミあげ ごはん みそテゲ  <table> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr> <td>小 62.4kcal</td><td>25.1g</td></tr> <tr> <td>中 79.1kcal</td><td>31.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 62.4kcal	25.1g	中 79.1kcal	31.5g	9日  スイートポテト いかの からあげ ごはん ビーフ じる  <table> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr> <td>小 62.5kcal</td><td>25.0g</td></tr> <tr> <td>中 79.0kcal</td><td>31.2g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 62.5kcal	25.0g	中 79.0kcal	31.2g	10日  なっとう とりにく あまからに ごはん わかめじる  <table> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr> <td>小 62.5kcal</td><td>26.8g</td></tr> <tr> <td>中 79.2kcal</td><td>32.7g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 62.5kcal	26.8g	中 79.2kcal	32.7g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 58.4kcal	21.9g																																	
中 74.0kcal	26.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 62.3kcal	29.8g																																	
中 77.9kcal	37.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 62.4kcal	25.1g																																	
中 79.1kcal	31.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 62.5kcal	25.0g																																	
中 79.0kcal	31.2g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 62.5kcal	26.8g																																	
中 79.2kcal	32.7g																																	
13日  さんしよくあえ れんこんのかきあげ ごはん いそに  <table> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr> <td>小 60.5kcal</td><td>23.7g</td></tr> <tr> <td>中 77.3kcal</td><td>29.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 60.5kcal	23.7g	中 77.3kcal	29.1g	14日  ごまだレッシング サラダ こめパン カレー うどん みかん  <table> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr> <td>小 59.0kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr> <td>中 74.7kcal</td><td>32.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 59.0kcal	25.6g	中 74.7kcal	32.5g	15日  こまつなのおひたし のり とりにく ごこまいいり ごはん けんちん じる  <table> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr> <td>小 57.6kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr> <td>中 73.3kcal</td><td>32.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 57.6kcal	26.4g	中 73.3kcal	32.3g	16日  ヨーグルト すばた ごはん はくさい スープ  <table> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr> <td>小 62.5kcal</td><td>26.1g</td></tr> <tr> <td>中 75.6kcal</td><td>31.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 62.5kcal	26.1g	中 75.6kcal	31.6g	17日  みかん はくさい ごまあえ たいめし さつまじる  <table> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr> <td>小 57.8kcal</td><td>22.5g</td></tr> <tr> <td>中 73.3kcal</td><td>28.3g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 57.8kcal	22.5g	中 73.3kcal	28.3g
エネルギー	たんぱく質																																	
小 60.5kcal	23.7g																																	
中 77.3kcal	29.1g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 59.0kcal	25.6g																																	
中 74.7kcal	32.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 57.6kcal	26.4g																																	
中 73.3kcal	32.3g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 62.5kcal	26.1g																																	
中 75.6kcal	31.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 57.8kcal	22.5g																																	
中 73.3kcal	28.3g																																	
20日  こんぶ サラダ もちむぎ ごはん キーマカレー (ルウ)  <table> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr> <td>小 59.4kcal</td><td>22.1g</td></tr> <tr> <td>中 75.5kcal</td><td>26.9g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 59.4kcal	22.1g	中 75.5kcal	26.9g	21日  ひじき サラダ パン きのこ シチュー ミルクキャラメルピーンズ  <table> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr> <td>小 58.0kcal</td><td>26.4g</td></tr> <tr> <td>中 72.7kcal</td><td>32.5g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 58.0kcal	26.4g	中 72.7kcal	32.5g	22日  みかん くきわかめ サラダ ちゅうかう たきこみごはん とりだんご スープ  <table> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr> <td>小 57.4kcal</td><td>21.8g</td></tr> <tr> <td>中 72.6kcal</td><td>26.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 57.4kcal	21.8g	中 72.6kcal	26.6g	23日  あげ ぶたにく こんにゃく こめ もちむぎ さとう ごまあら でんぶん にんじん しめじ れんこん みかん  <table> <tr> <th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr> <tr> <td>小 57.4kcal</td><td>21.8g</td></tr> <tr> <td>中 72.6kcal</td><td>26.6g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	小 57.4kcal	21.8g	中 72.6kcal	26.6g	24日  行事食…和食の日 ほうれんそうのおひたし さば しょうが に ごはん キャベツ みそ 						
エネルギー	たんぱく質																																	
小 59.4kcal	22.1g																																	
中 75.5kcal	26.9g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 58.0kcal	26.4g																																	
中 72.7kcal	32.5g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 57.4kcal	21.8g																																	
中 72.6kcal	26.6g																																	
エネルギー	たんぱく質																																	
小 57.4kcal	21.8g																																	
中 72.6kcal	26.6g																																	

松山市学校給食の
今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(ノルウェー) さけ(北海道) ホキ(ニュージーランド) いか(中南米) えび(インドネシア) たい(愛媛) たこ(愛媛) 豆腐・厚揚げ(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) 平天(北海道) 大豆(北海道) 打豆(福井) 押もち麦(愛媛) 里芋(九州)

じゃがいも(北海道) キャベツ(愛媛・愛知・長野・熊本・松山・徳島) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本・松山) たまねぎ(北海道・愛媛) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・茨城) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) わかめ(宮城) くわかめ(徳島)

ほうれん草(愛媛・徳島・松山) ごぼう(北海道・鹿児島・青森) だいこん(愛媛・長崎・熊本・大分・岩手・青森) 白菜(愛媛・長野・長崎) みかん(愛媛) りんご(青森・長野) えのき茸(愛媛・宮崎・熊本・宮城) しめじ(香川・福岡) しいたけ(三重) マッシュルーム(千葉) 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。

※ 赤黄緑
(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】
(き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】
(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＞