



学校給食で食べたい 我が家の献立
ご家庭で食べられている献立を、
学校給食に取り入れました。
お楽しみに！

令和2年11月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2日 いかのさらさあげ いか ベーコン とうふ みかん ゆかり ごはん たまご スープ エネルギー たんぱく質 小 608kcal 26.1g 中 769kcal 31.9g	3日 文化の日 ぶんかひ	4日 こんぶ サラダ きのこピラフ クリーム シチュー エネルギー たんぱく質 小 607kcal 23.0g 中 769kcal 28.3g	5日 味めぐり…京都府 ひりょうず しばづけいり そくせきづけ ごはん きょうふう みそしる エネルギー たんぱく質 小 625kcal 22.0g 中 795kcal 27.0g	6日 だいこん サラダ アップルパン ポトフ きなこめ エネルギー たんぱく質 小 619kcal 23.6g 中 775kcal 29.2g
9日 えびのてんぷら キヤベツのおひたし ごはん いもに エネルギー たんぱく質 小 604kcal 24.7g 中 774kcal 31.3g	10日 フレンチ サラダ みかん (小・中) むぎ ごはん キーマカレー (ルー) エネルギー たんぱく質 小 638kcal 21.6g 中 816kcal 27.1g	11日 カミカミあげ やきいも ごはん ぶたじり エネルギー たんぱく質 小 674kcal 21.3g 中 832kcal 25.9g	12日 さばのみそに そくせきづけ ごはん きりぼしだいこん うまに エネルギー たんぱく質 小 652kcal 26.4g 中 851kcal 31.8g	13日 ひじき サラダ ひめむぎパン ポーク ビーンズ りんご(小・中) エネルギー たんぱく質 小 685kcal 28.1g 中 837kcal 33.4g
16日 ししやものからあげ (幼)1び(小)2び(中)3び だいたい とりにく こんぶ ひらてん かつししやも(かへり) こむぎこ あぶら さとう こんにやく どんぶり じゃがいも せんべい りんご こんに ぼう にんじん きゅうり キャベツ エネルギー たんぱく質 小 606kcal 23.4g 中 781kcal 29.3g	17日 ヨーグルト かふう サラダ ごはん マーボー 豆腐 エネルギー たんぱく質 小 649kcal 26.8g 中 806kcal 32.3g	18日 たいのあまずし りんご わかめ ごはん みそにこみ うどん エネルギー たんぱく質 小 669kcal 26.3g 中 838kcal 32.5g	19日 ごまあえ なつとう ごはん じゃがいもの そぼろに エネルギー たんぱく質 小 649kcal 26.3g 中 810kcal 30.3g	20日 さけとアーモンドの あおなえ パン はくさい スープ みかん(小・中) エネルギー たんぱく質 小 644kcal 30.3g 中 817kcal 38.4g
23日 きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日	24日 行事食…和食の日 たいのこうみあげ ごまずあえ ごこまいいり ごはん キャベツの みそしる エネルギー たんぱく質 小 634kcal 25.9g 中 818kcal 33.1g	25日 きわかめの サラダ こめコパン ビーフ いため みかん エネルギー たんぱく質 小 611kcal 27.2g 中 783kcal 34.5g	26日 わかどりのからあげ くるみあえ くりおこわ きょうふう じり エネルギー たんぱく質 小 609kcal 26.0g 中 788kcal 33.3g	27日 我が家の献立 優秀作品 れんごんの きんぴら もちむぎ ごはん たまごとぶたにくと たまねぎの あんかけどんぶり (ぐ) エネルギー たんぱく質 小 607kcal 28.2g 中 800kcal 35.2g
30日 旬…れんごんのかきあげ つくだに れんごんのかきあげ ごはん はちはい とうふ エネルギー たんぱく質 小 662kcal 25.8g 中 836kcal 31.3g	京都府の味めぐり 旬の魚・野菜・果物 しんまい さかな やさい くだもの れんごん りんご みかん ほうれんそう ふゆキャベツ	旬の魚・野菜・果物 しんまい さかな やさい くだもの れんごん りんご みかん ほうれんそう ふゆキャベツ	旬の魚・野菜・果物 しんまい さかな やさい くだもの れんごん りんご みかん ほうれんそう ふゆキャベツ	旬の魚・野菜・果物 しんまい さかな やさい くだもの れんごん りんご みかん ほうれんそう ふゆキャベツ

松山市学校給食の
今月の主な食品の予定産地

牛肉(愛媛・四国・北海道・九州) 豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) さば(千葉) さけ(北海道) ホキ(ニュージーランド) たい(愛媛) ししやも(ノルウェー) えび(インドネシア) いか(ペルー) たこ(愛媛) 豆腐・あげ(カナダ) すり身・平天(北海道) 大豆(北海道・愛知)
 じゃがいも(北海道・長崎) 水菜(愛媛・福岡) こまつな(愛媛・福岡・徳島) にんじん(北海道・長崎) ほうれん草(愛媛・徳島・岐阜・福岡・鳥取) 豆苗(高知・愛媛・広島・徳島・静岡) キャベツ(愛媛・愛知・長野・熊本・福岡・高知) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本)
 たまねぎ(北海道) れんこん(徳島) さつまいも(鹿児島) 里芋(九州) 栗(愛媛) みかん(愛媛) りんご(青森・長野・岩手) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) わかめ(宮城) くわがめ(日本) ひじき(松山) こんぶ(北海道)

※ (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>