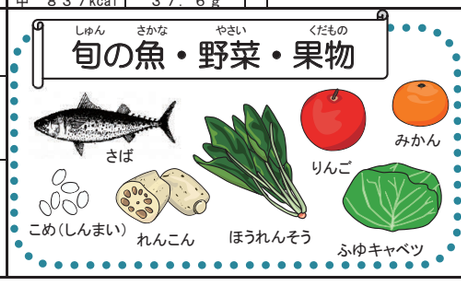
B班

令和３年１１月 予定献立表

松山市日浦学校給食共同調理場

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日 ボイルやさい アーモンド(小・中) ぶたにくのしょうがやき ごはん　みそしる エネルギー 小 647kcal 中 805kcal たんぱく質 小 26．9ｇ 中 32．5ｇ	**2日** ごまドレッシングサラダ こめこパン　きなこまめ(小・中) コーンシチュー エネルギー 小 645kcal 中 808kcal たんぱく質 小 29．1ｇ 中 36．3ｇ	**3日** 文化の日	**4日** だいずとひじきのかきあげ チーズ もちむぎごはん　ぎゅうにくのたまごとじどんぶり(ぐ) エネルギー 小 623kcal 中 792kcal たんぱく質 小 24．8ｇ 中 30．9ｇ	**5日** いかのさらさあげ まぜぶかし　のっぺいじる エネルギー 小 650kcal 中 830kcal たんぱく質 小 27．7ｇ 中 34．2ｇ
赤：ぎゅうにゅう／みそ／わかめ／だいず／とうふ／あげ／ぶたにく 黄：こめ／じゃがいも／あぶら／さとう／アーモンド 緑：ねぎ／しめじ／しょうが／たまねぎ／キャベツ／にんじん	赤：ぎゅうにゅう／とりにく／とうにゅう／きなこ／だいず 黄：こめこパン／あぶら／じゃがいも／ごま／くろざとう／さとう 緑：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		赤：ぎゅうにゅう／ぎゅうにく／たまご／あげ／にぼし／ひじき／だいず／チーズ 黄：こめ／もちむぎ／さとう／あぶら／こむぎこ／でんぷん／こめこ 緑：みつば／しいたけ／たまねぎ／はくさい／にんじん／さやいんげん	赤：ぎゅうにゅう／あげ／やきどうふ／とりにく／いか 黄：こめ／もちごめ／くり／くるみ／でんぷん／さといも／こんにゃく／あぶら／ごま 緑：ねぎ／だいこん／にんじん／しいたけ／しょうが
8日 こんぶサラダ ヨーグルト(小・中) もちむぎごはん　キーマカレー(ルウ) エネルギー 小 688kcal 中 867kcal たんぱく質 小 24．0ｇ 中 29．7ｇ	**9日** カミカミあげ パン　ほうとう　みかん エネルギー 小 622kcal 中 778kcal たんぱく質 小 25．0ｇ 中 31．0ｇ	**10日** なっとう　ごまあえ ごはん　じゃがいものそぼろに エネルギー 小 631kcal 中 793kcal たんぱく質 小 23．6ｇ 中 28．8ｇ	**11日** たまごなしドレッシング ポテトサラダ たいのこうみあげ ごはん　はくさいスープ エネルギー 小 614kcal 中 772kcal たんぱく質 小 22．3ｇ 中 27．0ｇ	**12日** 旬…れんこんのうまに ゆずふうみづけ ししゃものからあげ(幼)1ひ(小)2ひ(中)3ひ ごはん　れんこんのうまに エネルギー 小 609kcal 中 792kcal たんぱく質 小 23．2ｇ 中 29．3ｇ
赤：ぎゅうにゅう／だいず／ぶたにく／ヨーグルト／こんぶ 黄：こめ／もちむぎ／あぶら／ごまあぶら／さとう／ごま 緑：にんにく／えだまめ／セロリ／ピーマン／にんじん／たまねぎ／キャベツ／コーン／きゅうり／しょうが	赤：ぎゅうにゅう／みそ／あげ／ぶたにく／あおのり／にぼし／たこ／たまご 黄：パン／きしめん／アーモンド／あぶら／こむぎこ 緑：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／ごぼう／みかん／こまつな		赤：ぎゅうにゅう／ベーコン／たい／たまご 黄：こめ／あぶら／さとう／ごむぎこ／ドレッシング(だいずいり)／じゃがいも 緑：セロリ／ねぎ／にんじん／はくさい／もやし／たまねぎ／パセリ／きゅうり	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) 黄：こめ／こんにゃく／じゃがいも／さとう／でんぷん／あぶら／こむぎこ 緑：さやいんげん／にんじん／れんこん／はくさい／ゆず／きゅうり
15日 味めぐり・・・山口県 あおなのにびたし はものてんぷら ごはん　おおひらじる エネルギー 小 603kcal 中 763kcal たんぱく質 小 26．9ｇ 中 33．1ｇ	**16日** みかん(小・中) にくだんごのあまずに ちゅうかふう まぜごはん　ちゅうかコーンスープ エネルギー 小 647kcal 中 827kcal たんぱく質 小 25．8ｇ 中 32．8ｇ	**17日** ひじきときりぼしだいこんのあえもの さけのたつたあげ ごくまいいりごはん　すましじる エネルギー 小 597kcal 中 756kcal たんぱく質 小 25．4ｇ 中 31．2ｇ	**18日** 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 小 683kcal 中 837kcal たんぱく質 小 28．3ｇ 中 34．9ｇ	**19日** 行事食…和食の日 のり(小・中)　すもの　とりてん ごはん　キャベツのみそしる エネルギー 小 601kcal 中 775kcal たんぱく質 小 26．8ｇ 中 33．8ｇ
赤：ぎゅうにゅう／とりにく／たまご／こうやどうふ／はも／あげ 黄：こめ／こんにゃく／さといも／あぶら／こむぎこ／さとう 緑：ごぼう／さやいんげん／にんじん／しいたけ／れんこん／しょうが／こまつな／キャベツ	赤：ぎゅうにゅう／ぶたにく／とうふ／たまご／とりにく／だいず 黄：こめ／もちごめ／さとう／ごまあぶら／でんぷん／あぶら 緑：えだまめ／にんじん／しいたけ／コーン／きょうねぎ／ほうれんそう／たまねぎ／コーン／しょうが／にんにく／れんこん／さやいんげん／みかん	赤：ぎゅうにゅう／うずらたまご／さけ／ひじき 黄：こめ／もちむぎ／はだかむぎ／くろまい／あかまい／みどりまい／あぶら／でんぷん／さとう 緑：ねぎ／えのきたけ／たまねぎ／しょうが／きゅうり／にんじん／きりぼしだいこん	赤：ぎゅうにゅう／だいず／ベーコン／ぶたにく 黄：パン／くろざとう／あぶら／じゃがいも／さとう 緑：にんにく／にんじん／たまねぎ／コーン／きゅうり／だいこん／トマトピューレー／こまつな／りんご	赤：ぎゅうにゅう／あげ／みそ／たまご／とりにく／わかめ／のり 黄：こめ／さといも／あぶら／こむぎこ／さとう 緑：にんじん／ねぎ／えのきたけ／キャベツ／しょうが／にんにく／だいこん／きゅうり
22日 ホキのマリネ きのこピラフ　クリームスープ エネルギー 小 634kcal 中 806kcal たんぱく質 小 25．1ｇ 中 31．7ｇ	**23日** 勤労感謝の日	**24日** おひたし さばのみぞれに ごはん　ごもくに エネルギー 小 650kcal 中 837kcal たんぱく質 小 28．1ｇ 中 37．6ｇ	**25日** えびのからあげ パン　やさいスープ　やきいも エネルギー 小 634kcal 中 765kcal たんぱく質 小 29．5ｇ 中 35．9ｇ	**26日** ナムル しらすのつくだに(小・中) ごはん　あつあげいりはっぽうさい エネルギー 小 624kcal 中 788kcal たんぱく質 小 28．5ｇ 中 34．6ｇ
赤：ぎゅうにゅう／とりにく／とうにゅう／ベーコン／ホキ 黄：こめ／あぶら／じゃがいも／でんぷん／さとう 緑：にんじん／グリンピース／しめじ／マッシュルーム／チンゲンサイ／たまねぎ／ピーマン／レモン		赤：ぎゅうにゅう／ちくわ／こんぶ／とりにく／だいず／さば 黄：こめ／あぶら／さとう／こんにゃく／でんぷん 緑：ごぼう／にんじん／たけのこ／だいこん／はくさい／こまつな	赤：ぎゅうにゅう／とりにく／えび 黄：パン／あぶら／でんぷん／いんげんまめ／さつまいも／こむぎこ 緑：セロリ／キャベツ／たまねぎ／エリンギ／にんじん／パセリ	赤：ぎゅうにゅう／いか／ぶたにく／うずらたまご／しらす／えび／あげどうふ 黄：こめ／あぶら／さとう／でんぷん／ごま／ごまあぶら 緑：はくさい／たまねぎ／たけのこ／にんじん／ピーマン／にんにく／きくらげ／しょうが／きゅうり／だいこん
29日 つくねあげ いかめし　ひんのべ エネルギー 小 618kcal 中 789kcal たんぱく質 小 24．8ｇ 中 31．3ｇ	**30日** あまずづけ パン　みそチゲ　みかん エネルギー 小 607kcal 中 753kcal たんぱく質 小 27．6ｇ 中 35．0ｇ			
赤：ぎゅうにゅう／いか／とりにく／たまご／すりみ／だいず 黄：こめ／さといも／すいとん／さとう／こむぎこ／あぶら 緑：ごぼう／にんじん／みつば／きょうねぎ／まいたけ／はくさい／きくらげ／たまねぎ	赤：ぎゅうにゅう／みそ／ぶたにく／とうふ 黄：パン／あぶら／さとう／ごまあぶら／じゃがいも 緑：しょうが／にんじん／はくさい／キムチ／しめじ／にら／だいこん／きゅうり／みかん			

旬の魚・野菜・果物



味めぐり【山口県】

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入れて食事の場に出し、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「れんこん」・下関の「ふぐ」・防府市の「天神はも」などが有名です。

愛媛県産小麦粉を使用したパン

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) たこ(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) れんこん(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