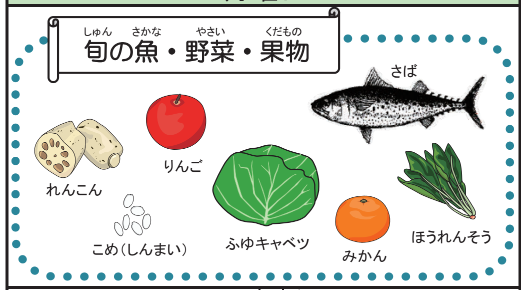
B班

令和4年11月 予定献立表

松山市日浦学校給食共同調理場



日	献立	赤	黄	緑	エネルギー	たんぱく質
1日(火)	りんご(小・中) いかのてんぷら ゆかりごはん チャンポン	ぎゅうにゅう ぶたにく いか たまご	こめ ちゅうかそば こむぎこ でんぷん あぶら	しそ たけのこ にんじん もやし きくらげ ねぎ しょうが りんご	小 ５７３kcal 中 ７２０kcal	２８．４g ３５．４g
2日(水)	コーンサラダ こめこパン きのこシチュー こにぼしのいそかあげ(小・中)	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう たまご あおのり にぼし	こめこパン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	小 ５７９kcal 中 ７２５kcal	２７．０g ３３．５g
3日(木)	ぶんかのひ 文化の日					
4日(金)	みかん(小・中) ホキのピリカラフル チキンピラフ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ホキ	こめ あぶら じゃがいも マカロニ でんぷん ごまあぶら さとう	きょうねぎ たまねぎ にんじん セロリ パセリ キャベツ マッシュルーム ピーマン コーン にんにく みかん	小 ６０８kcal 中 ７６０kcal	２５．９g ３２．５g
7日(月)	キャベツのおひたし ぶたにくのかりんあげ ごはん ぎょそうめんじる	ぎゅうにゅう わかめ うずらたまご ぎょそうめん ぶたにく	こめ こむぎこ さとう あぶら でんぷん	ねぎ たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ にんじん	小 ６０７kcal 中 ７７４kcal	２６．４g ３２．６g
8日(火)	かふうサラダ もちむぎごはん マーボーどうふ	ぎゅうにゅう だいず とうふ ぶたにく みそ	こめ もちむぎ でんぷん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	しいたけ にんじん たまねぎ にら たけのこ しょうが きょうねぎ にんにく きゅうり コーン きくらげ	小 ５６３kcal 中 ７２８kcal	２５．０g ３１．８g
9日(水)	フレンチサラダ ひめむぎパン カレービーンズ りんご(小・中)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず	パン あぶら くろざとう じゃがいも さとう	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	小 ６２５kcal 中 ７７４kcal	２６．６g ３２．６g
10日(木) 旬…れんこんのうま煮	しそひじきあえ アーモンドいりカミカミあげ ごはん れんこんのうまに	ぎゅうにゅう とりにく たまご にぼし たこ ひじき	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら アーモンド こむぎこ	れんこん にんじん さやいんげん ごぼう きくらげ たまねぎ こまつな キャベツ	小 ６０２kcal 中 ７６５kcal	２２．１g ２７．２g
11日(金)	えびのチリソース スイートポテト ごはん ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく えび	こめ ごまあぶら ワンタン でんぷん スイートポテト あぶら さとう	ねぎ しいたけ もやし にんじん はくさい しょうが たまねぎ きょうねぎ にんにく	小 ６３４kcal 中 ７９９kcal	２３．４g ２９．３g
14日(月)	ゆずふうみづけ たいのこうみあげ ごはん のっぺいじる	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ たまご たい わかめ	こめ でんぷん こんにゃく さといも あぶら こむぎこ さとう	だいこん ねぎ にんじん パセリ ゆず はくさい きゅうり	小 ５６４kcal 中 ７２２kcal	２５．５g ３１．３g
15日(火)	みかん(小・中) かわりきんぴら ごはん おやこに	ぎゅうにゅう たまご あげ とりにく ぶたにく くきわかめ ひらてん	こめ さとう じゃがいも あぶら こんにゃく	えだまめ しいたけ にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう みかん	小 ６４４kcal 中 ８１２kcal	２７．５g ３３．７g
16日(水)	くきわかめのサラダ パン ようふうにこみ だいずかりんとう(小・中)	ぎゅうにゅう とりにく ポークウインナー くきわかめ だいず	パン じゃがいも ごまあぶら さとう あぶら ごま でんぷん くろざとう	パセリ セロリ キャベツ にんじん たまねぎ だいこん きゅうり コーン	小 ５７６kcal 中 ７１６kcal	２７．０g ３３．２g
17日(木)	おひたし れんこんチップス くりごはん いそに	ぎゅうにゅう ひらてん あげ とりにく だいず ひじき	こめ もちごめ くり さとう こんにゃく あぶら	にんじん れんこん キャベツ こまつな	小 ５６０kcal 中 ７１５kcal	２２．６g ２７．８g
18日(金)	えひめけんさんこむぎこをブレンドしたパンです パン わかどりのコーンフレークあげ はくさいとベーコンのスープ みかん	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご	パン じゃがいも コーンフレーク あぶら こむぎこ	はくさい パセリ たまねぎ にんじん セロリ みかん	小 ５９６kcal 中 ７３１kcal	３０．１g ３７．１g
21日(月)	ヨーグルト しょうゆドレッシングサラダ もちむぎごはん ハヤシライス(ルウ)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ ヨーグルト ぶたにく	こめ もちむぎ くろざとう あぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ こまつな キャベツ	小 ６４５kcal 中 ８２４kcal	２２．５g ２８．１g
22日(火)	ごまあえ きりぼしめし すいとん	ぎゅうにゅう あげ こんぶ ぶたにく かまぼこ とりにく	こめ さとう あぶら さといも すいとん ごま	えだまめ ねぎ にんじん ごぼう はくさい ほうれんそう きりぼしだいこん	小 ５６２kcal 中 ７１８kcal	２１．６g ２６．６g
23日(水)	きんろうかんしゃのひ 勤労感謝の日					
24日(木) 行事食…和食の日	だいこんのすもの さばのしょうがに ごはん キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう あげ みそ とうふ だいず さば わかめ	こめ さといも でんぷん さとう	えのきたけ ねぎ キャベツ しょうが だいこん にんじん きゅうり	小 ５７５kcal 中 ７４４kcal	２２．２g ２７．９g
25日(金)	みかん(小・中) カラフルナムル ごはん あつあげとぶたにくのちゅうかいため	ぎゅうにゅう あげどうふ ぶたにく	こめ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら ごま	ピーマン しめじ しょうが きくらげ たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん にんじん もやし コーン たけのこ きゅうり みかん	小 ５９１kcal 中 ７４６kcal	２３．２g ２８．５g
28日(月)	なっとう アーモンドあえ ごはん じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも アーモンド	さやいんげん にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	小 ６１０kcal 中 ７８２kcal	２５．６g ３１．７g
29日(火) 味めぐり・・・奈良県	わらびもち(小・中) ホキのたつたあげ ならちゃめし あすかじる	ぎゅうにゅう だいず みそ とりにく ホキ	こめ じゃがいも でんぷん あぶら わらびもち	ねぎ にんじん はくさい だいこん しょうが	小 ６２９kcal 中 ７８４kcal	２６．８g ３３．３g
30日(水)	かいそうサラダ こくとうパン ビーフンじる ししゃもフライ(幼小1び・中2び)	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ カラフトししゃも(カペリン) くきわかめ こんぶ	パン くろざとう ごまあぶら ビーフン あぶら こむぎこ パンこ でんぷん さとう	ねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ しいたけ コーン キャベツ	小 ５８３kcal 中 ７６９kcal	２４．３g ３１．３g

味めぐり【奈良県】

今月の味めぐり献立は、『奈良県』です。

『飛鳥汁（飛鳥鍋）』は、鶏肉や野菜を牛乳とだし汁で煮込んだ奈良県の郷土料理です。飛鳥時代に唐から奈良へやってきた使者が練乳に似た乳製品を伝え、孝徳天皇へ献上したところ大変喜ばれ、乳牛が宮中で飼育されるようになりました。これが、日本における牛乳飲用のはじまりになったといわれています。当時は貴族の飲み物でしたが、僧侶たちもひそかに飲むようになり、そのうち飼っていた鶏肉を牛乳で煮て食していたものが「飛鳥鍋」の起源といわれています。

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。

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) さば(岩手) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(ノルウェー) たこ(愛媛) えび(インドネシア) いか(中南米) 豆腐・あげ(カナダ・愛媛) かまぼこ・魚そうめん・平天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛)
じゃがいも(北海道・長崎) にんじん(北海道・長崎・松山) たまねぎ(北海道) ほうれん草(愛媛・徳島・福岡・鳥取・松山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・長野・群馬・徳島) だいこん(愛媛・長崎・熊本・青森・北海道・大分・長野・松山) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) れんこん(徳島)
はくさい(長野・愛媛・徳島・大分・長崎) みかん(愛媛) りんご(青森・長野) さといも(大分) くり(愛媛) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) しいたけ(長野) たけのこ(愛媛) きくらげ(松山) 番茶(鹿児島) わかめ(日本) くきわかめ(徳島) 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（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】
※　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(八訂)に基づいて算出しています。

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。また、不明な点がありましたら、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>

出典：農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/index.html
使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」