B班

令和5年11月 予定献立表

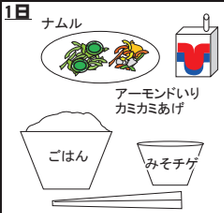
松山市日浦学校給食共同調理場

味めぐり【新潟県】

今月の味めぐり献立は、『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し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。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日

1日（水）



エネルギー	たんぱく質
小　６２４kcal	２５．２ｇ
中　７９２kcal	３１．５ｇ

- 赤：ぎゅうにゅう／みそ／とうふ／ぶたにく／たまご／にぼし／たこ
- 黄：こめ／さとう／じゃがいも／あぶら／アーモンド／こむぎこ／ごまあぶら
- 緑：にら／しめじ／キムチ／はくさい／にんじん／しょうが／きくらげ／たまねぎ／ごぼう／キャベツ／きゅうり

2日（木）

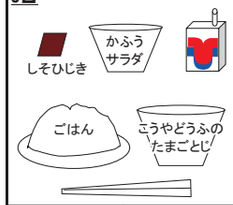
エネルギー	たんぱく質
小　６３７kcal	２５．４ｇ
中　８０６kcal	３１．７ｇ

- 赤：ぎゅうにゅう／うずらたまご／ぶたにく／いか
- 黄：こめ／ビーフン／こむぎこ／でんぷん／スイートポテト／あぶら／ごま
- 緑：たけのこ／にんじん／はくさい／ねぎ／しいたけ／しょうが

3日（金）

文化の日

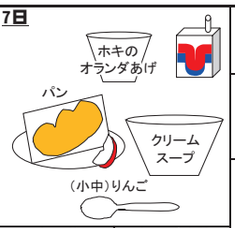
6日（月）



エネルギー	たんぱく質
小　５８４kcal	２１．９ｇ
中　７４０kcal	２６．６ｇ

- 赤：ぎゅうにゅう／とりにく／こうやどうふ／たまご／ひじき／あげ
- 黄：こめ／はるさめ／さとう／あぶら／じゃがいも／ごまあぶら
- 緑：しいたけ／にんじん／たまねぎ／コーン／だいこん／きゅうり

7日（火）



エネルギー	たんぱく質
小　６２３kcal	２９．８ｇ
中　７７０kcal	３７．２ｇ

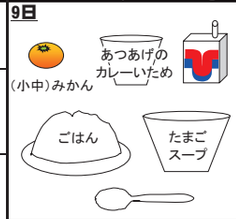
- 赤：ぎゅうにゅう／とりにく／ホキ／とうにゅう／たまご
- 黄：パン／じゃがいも／あぶら／こむぎこ／えだまめ
- 緑：にんじん／たまねぎ／パセリ／りんご

8日（水）

エネルギー	たんぱく質
小　６０２kcal	２４．１ｇ
中　７８７kcal	３０．７ｇ

- 赤：ぎゅうにゅう／とりにく／カラフトししゃも(ｶﾍﾟﾘﾝ)／あおのり
- 黄：こめ／こむぎこ／さとう／ごま／あぶら／ごまあぶら／じゃがいも／でんぷん
- 緑：たまねぎ／にんじん／えだまめ／だいこん／きゅうり

9日（木）



エネルギー	たんぱく質
小　５７８kcal	２１．９ｇ
中　７２５kcal	２６．８ｇ

- 赤：ぎゅうにゅう／たまご／ぶたにく／ベーコン／あげどうふ
- 黄：こめ／じゃがいも／でんぷん／さとう／あぶら
- 緑：セロリ／もやし／にんじん／キャベツ／チンゲンサイ／しょうが／たまねぎ／みかん／きくらげ／ピーマン／しめじ

10日（金）

エネルギー	たんぱく質
小　６１３kcal	２４．８ｇ
中　７７７kcal	３０．２ｇ

- 赤：ぎゅうにゅう／わかめ／なっとう／とりにく／うずらたまご
- 黄：こめ／でんぷん／あぶら／じゃがいも／さとう
- 緑：ねぎ／ピーマン／えのきたけ／にんじん／はくさい／たまねぎ／しょうが／たけのこ

13日（月）　旬…れんこんのかきあげ

エネルギー	たんぱく質
小　６０５kcal	２３．７ｇ
中　７７３kcal	２９．１ｇ

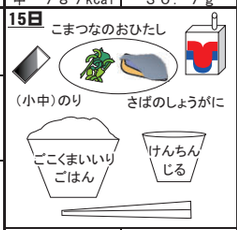
- 赤：ぎゅうにゅう／ひらてん／ひじき／あげ／えび／とりにく／たまご／だいず
- 黄：こめ／こむぎこ／さとう／こめこ／あぶら／こんにゃく
- 緑：にんじん／たまねぎ／れんこん／こまつな／キャベツ

14日（火）

エネルギー	たんぱく質
小　５７２kcal	２５．０ｇ
中　７１７kcal	３１．６ｇ

- 赤：ぎゅうにゅう／ぶたにく／わかめ
- 黄：こめこパン／うどん／くろざとう／さとう／あぶら
- 緑：にんじん／ねぎ／しめじ／たまねぎ／こまつな／はくさい／みかん

15日（水）



エネルギー	たんぱく質
小　５８８kcal	２３．８ｇ
中　７６５kcal	３０．１ｇ

- 赤：ぎゅうにゅう／やきどうふ／のり／とりにく／さば
- 黄：こめ／みどりまい／はだかむぎ／ごまあぶら／もちむぎ／こんにゃく／くろまい／さとう／あかまい
- 緑：ねぎ／にんじん／ごぼう／しょうが／キャベツ／こまつな

16日（木）

エネルギー	たんぱく質
小　６１４kcal	２４．６ｇ
中　７４０kcal	２９．７ｇ

- 赤：ぎゅうにゅう／とりにく／ぶたにく／ヨーグルト
- 黄：こめ／でんぷん／あぶら／じゃがいも／さとう
- 緑：セロリ／ピーマン／パセリ／きくらげ／にんじん／たまねぎ／はくさい／しょうが／たけのこ

17日（金）

エネルギー	たんぱく質
小　５４９kcal	２０．８ｇ
中　６８８kcal	２５．８ｇ

- 赤：ぎゅうにゅう／のり／たい／とりにく／あげ／みそ
- 黄：こめ／さつまいも／さとう
- 緑：ごぼう／キャベツ／しょうが／みかん／ねぎ／きょうねぎ／にんじん／だいこん／はくさい

20日（月）

エネルギー	たんぱく質
小　５７７kcal	２０．１ｇ
中　７３２kcal	２４．２ｇ

- 赤：ぎゅうにゅう／だいず／ぶたにく／こんぶ
- 黄：こめ／さとう／もちむぎ／あぶら／ごまあぶら／ごま
- 緑：こまつな／キャベツ／えだまめ／コーン／セロリ／きゅうり／ピーマン／にんじん／たまねぎ／にんにく

21日（火）

エネルギー	たんぱく質
小　５８２kcal	２６．６ｇ
中　７３０kcal	３２．７ｇ

- 赤：ぎゅうにゅう／とうにゅう／だいず／とりにく／なまクリーム／ひじき
- 黄：パン／でんぷん／あぶら／じゃがいも／さとう／マーガリン
- 緑：チンゲンサイ／マッシュルーム／しめじ／にんじん／たまねぎ／キャベツ／きゅうり／グリンピース

22日（水）

エネルギー	たんぱく質
小　５７４kcal	２１．８ｇ
中　７２０kcal	２６．５ｇ

- 赤：ぎゅうにゅう／あげ／とりにく／ぶたにく／くきわかめ／こんぶ
- 黄：こめ／はるさめ／もちごめ／あぶら／さとう／ごま／ごまあぶら／でんぷん
- 緑：にんじん／キャベツ／しめじ／コーン／れんこん／みかん／ねぎ／はくさい／たまねぎ／きゅうり

23日（木）

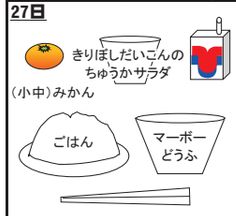
勤労感謝の日

24日（金）　行事食…和食の日

エネルギー	たんぱく質
小　５６６kcal	２４．２ｇ
中　７３２kcal	３０．３ｇ

- 赤：ぎゅうにゅう／みそ／だいず／あげ／たまご／とうふ／とりにく
- 黄：こめ／あぶら／こむぎこ
- 緑：ねぎ／キャベツ／たまねぎ／にんにく／しょうが／ほうれんそう／はくさい

27日（月）



エネルギー	たんぱく質
小　６００kcal	２４．６ｇ
中　７６６kcal	３０．９ｇ

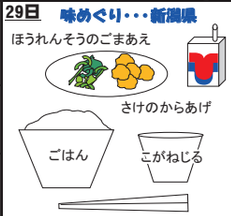
- 赤：ぎゅうにゅう／みそ／ぶたにく／だいず／とうふ
- 黄：こめ／ごまあぶら／さとう／あぶら／でんぷん／はるさめ
- 緑：しいたけ／にんじん／にんにく／たまねぎ／きゅうり／にら／きくらげ／きょうねぎ／みかん／しょうが／きりぼしだいこん

28日（火）

エネルギー	たんぱく質
小　６１７kcal	２５．７ｇ
中　７６９kcal	３１．３ｇ

- 赤：ぎゅうにゅう／いか／わかめ／えび／とさかのり／ベーコン／こんぶ／くきわかめ
- 黄：パン／ごまあぶら／あぶら／アーモンド／さとう／スパゲティ
- 緑：にんにく／マッシュルーム／たまねぎ／にんじん／ピーマン／キャベツ／きゅうり

29日（水）　味めぐり・・・新潟県



エネルギー	たんぱく質
小　５８２kcal	２８．０ｇ
中　７４０kcal	３４．７ｇ

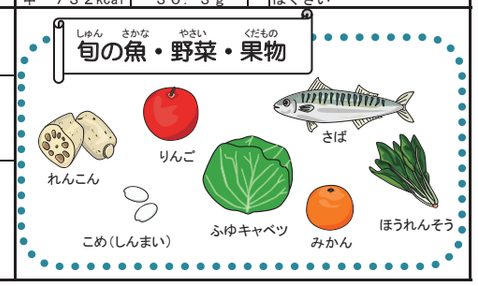
- 赤：ぎゅうにゅう／ちくわ／さけ／あげ／だいず
- 黄：こめ／こむぎこ／あぶら／さとう／さといも／ごま／こんにゃく／でんぷん
- 緑：ごぼう／にんじん／だいこん／しいたけ／キャベツ／ほうれんそう

30日（木）

エネルギー	たんぱく質
小　５７３kcal	２８．６ｇ
中　７１８kcal	３６．３ｇ

- 赤：ぎゅうにゅう／とりにく／ぶたにく／だいず
- 黄：パン／じゃがいも／あぶら
- 緑：コーン／にんにく／セロリ／りんご／もやし／にんじん／たまねぎ／ほうれんそう／トマト

旬の魚・野菜・果物



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･厚あげ(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)　くきわかめ(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（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：全国学校栄養士協議会 https://www.zengakuei.or.jp/gyoji/niigata_3.html
使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」