

# 令和6年11月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p><b>味めぐり【愛媛県】</b></p> <p>愛媛県は、菓の生産量全国第3位です。大粒で上品な甘みのある菓が収穫され、『菓ご飯』やお菓子などに使われています。</p> <p>『里芋コロッケ』の里芋は、親芋、子芋、孫芋と増えていくため、子孫繁栄のおめでたい食べ物として、お正月などに欠かせません。愛媛県では、郷土料理の「いもたき」としても親しまれています。</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> <p><b>旬の魚・野菜・果物</b></p> </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> <p><b>1日</b></p> </div> </div>				
<p><b>4日</b></p> <p>『芋煮&amp;芋炊きカレーうどん』</p> <p>東雲小学校の児童が協力して考えました。父親の故郷である山形県の郷土料理『芋煮』と愛媛県の郷土料理『芋炊き』がコラボしました。山形県では、芋煮のしめにカレーうどんを作ります。集団宿泊学習でみんなで作った思い出のカレーウイスの美味しさを表現し、里芋は愛媛県産のものにこだわっています。</p>	<p><b>5日</b></p> <p>ホキのピリカラフル</p> <p>パン</p> <p>ビーフン</p> <p>じり</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.83kcal 2.8.3g</p> <p>中 7.26kcal 3.4.8g</p>	<p><b>6日</b></p> <p>ヨーグルト</p> <p>かいそう</p> <p>サラダ</p> <p>もちむぎ</p> <p>ごはん</p> <p>キーマカレー(ルー)</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.15kcal 2.2.5g</p> <p>中 7.95kcal 2.7.1g</p>	<p><b>7日</b></p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>えびのこうみあげ</p> <p>みそチゲ</p> <p>ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.73kcal 2.8.6g</p> <p>中 7.34kcal 3.5.5g</p>	<p><b>8日</b></p> <p>かわり</p> <p>きんぴら</p> <p>もちむぎ</p> <p>ごはん</p> <p>おやこ</p> <p>どんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.78kcal 2.5.8g</p> <p>中 7.47kcal 3.2.5g</p>
<p><b>11日</b></p> <p>味めぐり・愛媛県</p> <p>ポイルやさい</p> <p>さといもコロッケ</p> <p>すまし</p> <p>じり</p> <p>くりごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.71kcal 1.9.3g</p> <p>中 7.58kcal 2.4.6g</p>	<p><b>12日</b></p> <p>まつやまこども屋台選手権</p> <p>…いもに&amp;いもたきカレーうどん</p> <p>ごまドレッシング</p> <p>サラダ</p> <p>みかん</p> <p>こめこパン</p> <p>いもに&amp;いもたき</p> <p>カレーうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.85kcal 2.4.8g</p> <p>中 7.44kcal 3.1.2g</p>	<p><b>13日</b></p> <p>旬・れんこんのそぼろ煮</p> <p>ぶりの照り焼き</p> <p>ごまつなのおひたし</p> <p>ぶりのてりやき</p> <p>れんこんの</p> <p>そぼろに</p> <p>ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.80kcal 2.7.3g</p> <p>中 7.36kcal 3.3.2g</p>	<p><b>14日</b></p> <p>やさいも</p> <p>ホキのこうみあげ</p> <p>やさい</p> <p>たっぶり</p> <p>スープ</p> <p>ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.20kcal 2.5.1g</p> <p>中 7.49kcal 3.0.7g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>アーモンド</p> <p>あえ</p> <p>みかん</p> <p>たいめし</p> <p>さつまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.65kcal 2.0.9g</p> <p>中 7.20kcal 2.6.1g</p>
<p><b>18日</b></p> <p>かふう</p> <p>サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー</p> <p>どうふ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.65kcal 2.4.2g</p> <p>中 7.22kcal 2.9.7g</p>	<p><b>19日</b></p> <p>こんぶ</p> <p>サラダ</p> <p>パン</p> <p>スパゲッティ</p> <p>パスタトリー</p> <p>りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.06kcal 2.5.2g</p> <p>中 7.74kcal 3.1.5g</p>	<p><b>20日</b></p> <p>ほうれんそうのおひたし</p> <p>やきししゃも</p> <p>小2ひ 中3ひ</p> <p>いそに</p> <p>ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.71kcal 2.6.5g</p> <p>中 7.44kcal 3.3.9g</p>	<p><b>21日</b></p> <p>ふたにくの</p> <p>レモンに</p> <p>コーンピラフ</p> <p>クリーム</p> <p>スープ</p> <p>ごはん</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.37kcal 2.5.9g</p> <p>中 8.07kcal 3.2.4g</p>	<p><b>22日</b></p> <p>行事食…和食の日(みそ汁)</p> <p>あますつけ</p> <p>さばのみぞれに</p> <p>ごはん</p> <p>みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.82kcal 2.2.6g</p> <p>中 7.59kcal 2.8.5g</p>
<p><b>25日</b></p> <p>チキンチキン</p> <p>ごぼう</p> <p>みかん</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタン</p> <p>スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.23kcal 2.5.4g</p> <p>中 7.89kcal 3.1.2g</p>	<p><b>26日</b></p> <p>ひじき</p> <p>サラダ</p> <p>こくとう</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>きのこ</p> <p>シチュー</p> <p>ミルクキャラメル</p> <p>ピーズ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 6.06kcal 2.4.6g</p> <p>中 7.62kcal 3.0.3g</p>	<p><b>27日</b></p> <p>ゴーヤ</p> <p>チャンブル</p> <p>アーモンド</p> <p>さつまいも</p> <p>ごはん</p> <p>わかめ</p> <p>スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.60kcal 1.9.5g</p> <p>中 7.32kcal 2.4.4g</p>	<p><b>28日</b></p> <p>チリコンカン</p> <p>パン</p> <p>ほうれんそう</p> <p>の</p> <p>スープ</p> <p>りんご</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.83kcal 2.7.5g</p> <p>中 7.25kcal 3.3.8g</p>	<p><b>29日</b></p> <p>さんしよくあえ</p> <p>アーモンドいり</p> <p>カミカミあげ</p> <p>ごはん</p> <p>かきたま</p> <p>じる</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 5.64kcal 1.9.2g</p> <p>中 7.16kcal 2.3.3g</p>

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・鶏肉(愛媛) さば(ノルウェー) ぶり(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(アイスランド) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) たこ(瀬戸内) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・愛知) 魚そうめん・平天(北海道・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・茨城・熊本・千葉・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・松山・徳島・広島・茨城) にんじん(北海道・長崎・長野・熊本・青森) ほうれん草(愛媛・徳島・松山・福岡・岐阜) キャベツ(愛媛・愛知・長野・熊本・徳島・群馬) きゅうり(愛媛・高知・熊本・宮崎) ごぼう(北海道・青森・鹿児島・岡山) たまねぎ(北海道・愛媛) れんこん(岡山・茨城・熊本・広島・徳島) みかん(愛媛) りんご(青森・長野) しめじ(香川・福岡・広島) エリンギ(香川・広島・福岡) たけのこ(愛媛) くり(愛媛・熊本・茨城) しいたけ(日本) わかめ(宮城・岩手) 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。

※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

出典：農林水産省 <http://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」

松山市HP