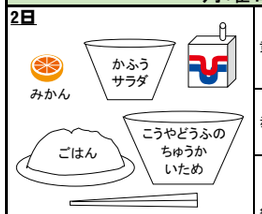
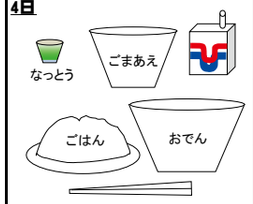
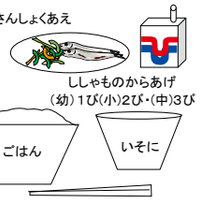
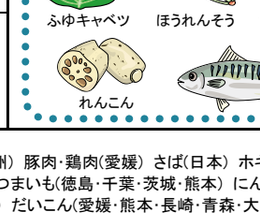
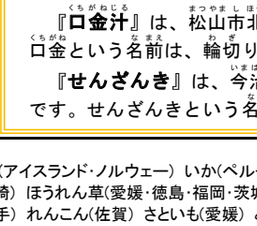
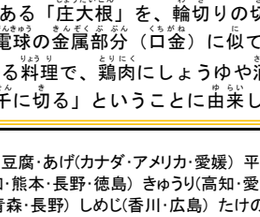
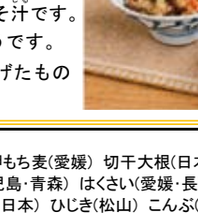
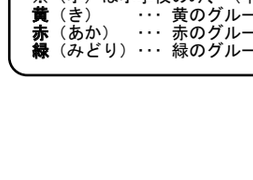
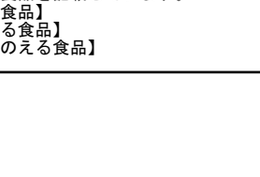
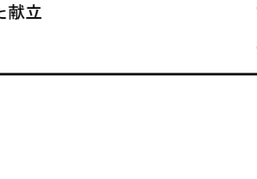
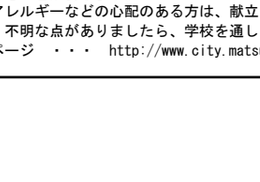
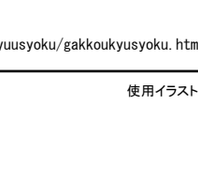
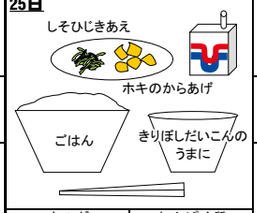
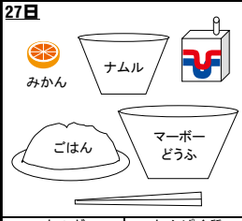
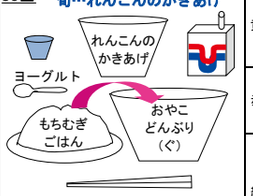
A班

令和８年11月　予定献立表

松山市浮穴学校給食共同調理場

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2日  黄 こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん はるさめ 赤 ぎゅうにゅう こうやどうふ うずらたまご ぶたにく 緑 しいたけ きくらげ ピーマン きゅうり たまねぎ コーン たけのこ みかん にんじん キャベツ しょうが エネルギー／たんぱく質 小 ５７２kcal ２２．４g 中 ７３７kcal ２８．０g	**3日** 文化の日	**4日**  黄 こめ さとう じゃがいも こんにゃく ごま 赤 ぎゅうにゅう うずらたまご ぼうてん やきどうふ ぎゅうにく こんぶ なっとう 緑 だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん エネルギー／たんぱく質 小 ５９８kcal ２５．０g 中 ７５５kcal ３０．２g	**5日**  黄 パン あぶら さとう スパゲッティ ごまあぶら 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 緑 にんにく きゅうり たまねぎ りんご にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ エネルギー／たんぱく質 小 ５８７kcal ２３．７g 中 ７４３kcal ２９．３g	**6日**  黄 こめ こんにゃく さとう あぶら でんぷん 赤 ぎゅうにゅう とりにく だいず ひらてん ひじき あげ カラフトししゃも(かべリン) 緑 にんじん こまつな キャベツ エネルギー／たんぱく質 小 ５５６kcal ２３．８g 中 ７１６kcal ３０．１g
9日  黄 こめ じゃがいも ワンタン あぶら ごまあぶら でんぷん さとう 赤 ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく (中)チーズ 緑 ねぎ きくらげ しいたけ ピーマン もやし たけのこ にんじん しょうが はくさい たまねぎ エネルギー／たんぱく質 小 ６２３kcal ２２．７g 中 ８２４kcal ２９．５g	**10日**  黄 こめ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう こむぎこ 赤 ぎゅうにゅう ホキ ちくわ とりにく たまご 緑 しいたけ キャベツ ごぼう にんじん さやいんげん れんこん パセリ しそ エネルギー／たんぱく質 小 ５８１kcal ２４．０g 中 ７３９kcal ２９．５g	**11日**  黄 こめ ふ あぶら さとう こんにゃく 赤 ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく やきどうふ ぎゅうにく 緑 はくさい きょうねぎ ごぼう きゅうり にんじん だいこん エネルギー／たんぱく質 小 ５６１kcal ２３．２g 中 ７１５kcal ２９．０g	**12日**  黄 パン でんぷん じゃがいも さとう あぶら バター 赤 ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ベーコン だいず 緑 にんじん コーン キャベツ だいこん セロリ こまつな パセリ たまねぎ (幼のみ) みかん エネルギー／たんぱく質 小 ５７１kcal ２５．９g 中 ７１２kcal ３２．１g	**13日**  黄 こめ でんぷん さつまいも さとう あぶら 赤 ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく えび いか 緑 はくさい ピーマン しょうが きくらげ たまねぎ たけのこ にんじん にんにく エネルギー／たんぱく質 小 ６１２kcal ２３．２g 中 ７８６kcal ２８．８g
16日 味めぐり…愛媛県  黄 こめ こめこ くり あぶら さとう でんぷん 赤 ぎゅうにゅう あげ とりにく みそ 緑 にんじん ほうれんそう しめじ きりぼしだいこん ねぎ しょうが キャベツ エネルギー／たんぱく質 小 ６１４kcal ２４．８g 中 ７７４kcal ３０．８g	**17日**  黄 こめ もちむぎ あぶら さとう 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 緑 こまつな はくさい えだまめ コーン トマト だいこん にんじん エリンギ ピーマン みかん たまねぎ にんにく エネルギー／たんぱく質 小 ６０５kcal ２０．２g 中 ７６３kcal ２４．７g	**18日**  黄 こめ さとう こむぎこ あぶら こんにゃく でんぷん 赤 ぎゅうにゅう とりにく とうふ あげ たい ひじき たまご 緑 えだまめ キャベツ しいたけ にんじん チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ エネルギー／たんぱく質 小 ５８１kcal ２６．０g 中 ７３６kcal ３２．５g	**19日** 愛媛県産小麦粉「せときらら」を使用したパン  黄 パン さとう あぶら ごまあぶら くろざとう じゃがいも ごま 赤 ぎゅうにゅう ベーコン こんぶ だいず ぶたにく 緑 たまねぎ にんじん にんにく コーン きゅうり キャベツ りんご エネルギー／たんぱく質 小 ６３２kcal ２８．１g 中 ７９１kcal ３４．７g	**20日** 行事食…和食の日（キャベツのみそ汁）  黄 こめ みどりまい はだかむぎ さといも もちむぎ さとう くろまい あかまい 赤 ぎゅうにゅう みそ さば だいず あげどうふ 緑 ねぎ こまつな たまねぎ えのきたけ キャベツ しょうが にんじん はくさい エネルギー／たんぱく質 小 ５５８kcal ２４．７g 中 ７１９kcal ３１．９g
23日 今月は地場産物活用週間があります。 １６日・20日は、松山市産のエコ米（農薬・化学肥料不使用）のごはんを提供します！お楽しみに♪ 勤労感謝の日	**24日**  黄 アップルパン ごまあぶら マカロニ こんにゃく でんぷん さとう あぶら ごま 赤 ぎゅうにゅう ベーコン いか 緑 パセリ きゅうり セロリ キャベツ かぼちゃ にんじん たまねぎ だいこん コーン エネルギー／たんぱく質 小 ６００kcal ２７．３g 中 ７４７kcal ３３．９g	**25日**  黄 こめ でんぷん さとう あぶら こんにゃく じゃがいも こむぎこ 赤 ぎゅうにゅう あげ ひじき とりにく ホキ 緑 えだまめ にんじん きりぼしだいこん キャベツ ほうれんそう エネルギー／たんぱく質 小 ５６５kcal ２４．６g 中 ７２１kcal ３０．０g	**26日**  黄 パン さとう うどん ぶどうゼリー くろざとう あぶら ごま 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく 緑 にんじん ねぎ たまねぎ チンゲンサイ キャベツ コーン エネルギー／たんぱく質 小 ５７５kcal ２０．５g 中 ７１８kcal ２５．２g	**27日**  黄 こめ ごま あぶら さとう でんぷん ごまあぶら 赤 ぎゅうにゅう みそ ぶたにく だいず とうふ 緑 たけのこ しいたけ しょうが キャベツ にんにく だいこん にら みかん きょうねぎ たまねぎ にんじん エネルギー／たんぱく質 小 ５９８kcal ２６．０g 中 ７５８kcal ３２．０g
30日 旬…れんこんのかきあげ  黄 こめ あぶら もちむぎ さとう こむぎこ でんぷん 赤 ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト たまご えび 緑 ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ れんこん さやいんげん エネルギー／たんぱく質 小 ６４０kcal ２６．４g 中 ８３１kcal ３２．６g	**旬の魚・野菜・果物** 	**味めぐり【愛媛県】** 『**栗ごはん**』は、秋の味覚 愛媛県産の「栗」を使います。伊予市の中山栗は、大粒で甘みが強いので焼き栗や料理の具材として使われています。 『**口金汁**』は、松山市北条庄地区の伝統野菜である「庄大根」を、輪切りの切り干し大根にして入れたみそ汁です。口金という名前は、輪切りの切り干し大根の形が電球の金属部分（口金）に似ていることから付けられたそうです。 『**せんざんき**』は、今治市周辺で食べられている料理で、鶏肉にしょうゆや酒などの下味を付けて油で揚げたものです。せんざんきという名前は、鶏肉を小さく「千に切る」ということに由来しているという説があります。 	

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・鶏肉(愛媛) さば(日本) ホキ(ニュージーランド) ししゃも(アイスランド・ノルウェー) いか(ペルー・チリ) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) 平天・棒天(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) 切干大根(日本) くり(愛媛・熊本・茨城) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・千葉・茨城・熊本) にんじん(北海道・長崎・熊本・宮崎) ほうれん草(愛媛・徳島・福岡・茨城・松山) キャベツ(愛媛・愛知・熊本・長野・徳島) きゅうり(高知・愛媛・熊本・宮崎) ごぼう(北海道・鹿児島・青森) はくさい(愛媛・長野・長崎・茨城) たまねぎ(北海道・愛媛) だいこん(愛媛・熊本・長崎・青森・大分・松山・鹿児島・北海道・岩手) れんこん(佐賀) さといも(愛媛) みかん(愛媛・松山) りんご(青森・長野) しめじ(香川・広島) たけのこ(愛媛) きくらげ(愛媛) しいたけ(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。
黄（き）　・・・ 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
赤（あか）　・・・ 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食品】
緑（みどり）・・・ 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

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

＜松山市HP＞

使用イラスト：株式会社アドム「五訂版食品図鑑」