



令和3年11月 予定献立表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
1日 ポイルやさい エネルギー たんぱく質 小 6.47kcal 26.9g 中 8.05kcal 32.5g		2日 こめパパン サラダ エネルギー たんぱく質 小 6.32kcal 28.8g 中 7.95kcal 35.9g		3日 ぶんかひ 文化の日 エネルギー たんぱく質 小 6.24kcal 23.5g 中 8.02kcal 29.8g		4日 だいちのききあげ エネルギー たんぱく質 小 6.24kcal 23.5g 中 8.02kcal 29.8g		5日 いかのさらさあげ エネルギー たんぱく質 小 6.33kcal 27.1g 中 7.80kcal 32.7g		6日 ギョウザ エネルギー たんぱく質 小 6.86kcal 24.2g 中 8.48kcal 29.0g	
8日 ギョウザ エネルギー たんぱく質 小 6.86kcal 24.2g 中 8.48kcal 29.0g		9日 カミカミあげ エネルギー たんぱく質 小 6.37kcal 19.7g 中 7.72kcal 23.3g		10日 なつとう エネルギー たんぱく質 小 6.25kcal 23.4g 中 7.81kcal 28.0g		11日 スパゲティ エネルギー たんぱく質 小 5.96kcal 26.2g 中 7.71kcal 32.7g		12日 ギョウザ エネルギー たんぱく質 小 6.08kcal 23.1g 中 7.90kcal 29.2g		13日 ギョウザ エネルギー たんぱく質 小 5.98kcal 26.2g 中 7.53kcal 32.2g	
15日 ギョウザ エネルギー たんぱく質 小 5.98kcal 26.2g 中 7.53kcal 32.2g		16日 ひめむぎパン エネルギー たんぱく質 小 6.15kcal 25.7g 中 7.83kcal 32.1g		17日 ひじきときりぼしだいこん エネルギー たんぱく質 小 5.96kcal 25.4g 中 7.55kcal 31.2g		18日 キムチごはん エネルギー たんぱく質 小 6.54kcal 25.2g 中 8.02kcal 30.5g		19日 ギョウザ エネルギー たんぱく質 小 5.98kcal 24.6g 中 7.74kcal 31.2g		20日 ギョウザ エネルギー たんぱく質 小 6.22kcal 24.9g 中 7.69kcal 30.6g	
22日 ホキのマリネ エネルギー たんぱく質 小 6.22kcal 24.9g 中 7.69kcal 30.6g		23日 きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日 エネルギー たんぱく質 小 6.15kcal 24.5g 中 7.64kcal 30.0g		24日 さばのみぞれに エネルギー たんぱく質 小 6.46kcal 28.1g 中 8.32kcal 37.6g		25日 えびのからあげ エネルギー たんぱく質 小 6.23kcal 27.8g 中 7.71kcal 34.1g		26日 ナムル エネルギー たんぱく質 小 6.20kcal 28.5g 中 7.84kcal 34.6g		29日 いかめし エネルギー たんぱく質 小 6.27kcal 26.1g 中 7.77kcal 31.7g	
29日 いかめし エネルギー たんぱく質 小 6.27kcal 26.1g 中 7.77kcal 31.7g		30日 みかん エネルギー たんぱく質 小 6.15kcal 24.5g 中 7.64kcal 30.0g		旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさいくだもの 旬の魚・野菜・果物		旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさいくだもの 旬の魚・野菜・果物		旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさいくだもの 旬の魚・野菜・果物		旬の魚・野菜・果物 しゅん さかな やさいくだもの 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

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) テンゲン菜(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/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>