



# のこんだてひょう



平成31年度

松山市中島学校給食共同調理場

日	曜日	こんだて			おもなざいりょう			小学校・中学校	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主食	牛乳	副食	赤のグループ	黄のグループ	緑のグループ			
					血や筋肉や骨をつくる食べ物	熱や力のもとになる食べ物	体の調子をととのえる食べ物			
9	火	しろごはん	ポークビーンズ かいそうサラダ てづくりゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす かいそう かんてん	こめ じゃがいも あぶら くろざとう さとう あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン みかん レモン みかんジュース	小	642	23.1	
							中	818	28.4	
10	水	ゆかりごはん	みそしる ホキのたつたあげ ごますあえ	ぎゅうにゅう あげ とうふ わかめ みそ ホキ	こめ じゃがいも あぶら でんぶん さとう ごま	しそ たまねぎ ねぎ しょうが きゅうり キャベツ にんじん	小	640	25.8	
							中	789	31.3	
11	木	しろごはん (ずくなめ)	きつねうどん やさいとベーコンのかきあげ はるキャベツのおひたし	ぎゅうにゅう あげ ベーコン たまご	こめ さとう うどん さつまいも あぶら こむぎこ	ねぎ しいたけ コーン にんじん さやいんげん ほうれんそう キャベツ	小	673	20.4	
							中	855	25.3	
12	金	しろごはん	やさいたっぷりスープ ホキのガーリックパンこやき ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ	こめ パター パンこ さとう あぶら ごま	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん パセリ にんにく もやし	小	602	22.7	
							中	767	27.5	
15	月	しろごはん	ようぶにこみ コーンサラダ キャラメルビーンズ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく だいす	こめ じゃがいも さとう あぶら パター	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ コーン きゅうり	小	623	22.5	
							中	800	27.9	
16	火	カレー ライス (むぎごはん)	しょうゆドレッシングサラダ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ パナナ パイン もも みかん	小	691	20.9	
							中	856	24.8	
17	水	ちらしずし	すましじる わかどりのからあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ とりにく	こめ さとう あぶら でんぶん ごま	えだまめ しいたけ たけのこ ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが たくあん キャベツ	小	630	26.2	
							中	772	31.6	
18	木	しろごはん	クリームスープ ツナのカップやき フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン まぐろ	こめ じゃがいも あぶら マヨネーズ	パセリ しめじ たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	小	632	21.9	
							中	804	26.8	
19	金	しろごはん	とんじり いそに ごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいす ひじき とりにく あげ	こめ さつまいも こんにゃく さとう あぶら ごま	ねぎ にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ もやし	小	612	24.8	
							中	776	30.2	
22	月	ハヤシ ライス	こんぶサラダ こくとうアーモンド	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こんぶ	こめ じゃがいも あぶら ごま さとう くろざとう アーモンド	たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	小	645	20.0	
							中	797	23.7	
23	火	しろごはん	いらたまスープ ぎゅうにくクロック くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぎゅうにく くきわかめ	こめ でんぶん パンこ じゃがいも さとう あぶら ごま	いら たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	小	667	20.4	
							中	834	24.4	
24	水	しろごはん	じゃがいものそぼろに ホキのごまごろもやき ほうれんそうのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ホキ	こめ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも でんぶん ごま	えだまめ にんじん たまねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ	小	650	27.8	
							中	829	35.5	
25	木	しろごはん	クリームシチュー はるキャベツのサラダ きなこまめ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく きなこ だいす	こめ あぶら じゃがいも さとう くろざとう	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ コーン	小	644	22.7	
							中	820	27.7	
26	金	ビビンバ (むぎごはん)	ちゅうかスープ ナムル ヨーグルト	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ぎゅうにく うすらたまご やきぶた ヨーグルト	こめ むぎ さとう こんにゃく あぶら ごま	にんじん ほうれんそう しょうが しいたけ たけのこ ねぎ もやし キャベツ きゅうり	小	611	26.7	
							中	763	32.5	

\*材料の都合で献立を一部変更することがありますので、ご了承ください。

## \* ご入学・ご進級 おめでとうございます \*



こころ からだ せいちょう  
心も身体も成長するためには、バランスのよい食事をするのが大切です。毎日  
きゅうりよく す た げんき ねんかん  
の給食も好ききらいせずしっかり食べて、元気に1年間すごしましょう！

