



# のこんだてひょう

令和元年度

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	体の調子をとのえる食べ物			
1	火	ゆかりごはん		わかめじる えびとさつまいものかきあげ こまつなごまあえ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ えび にほし たまご	こめ さつまいも こむぎこ あぶら さとう ごま	しそ ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう こまつな キャベツ	小	632	21.4
								中	804	26.3
2	水	しろごはん		とうふのごもくあんかけ パンサンスー てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちりめん ひじき かつおぶし	こめ さとう あぶら でんぷん はるさめ ごま	しょうが ねぎ もやし にんじん たけのこ きくらげ きゅうり	小	669	24.7
								中	825	30.3
3	木	しろごはん		とんじる ごもくに こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう あげ ぶたにく みそ とりにく だいず こんぶ ひらてん	こめ さつまいも さとう あぶら こんにゃく ごま	ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん たけのこ ごぼう こまつな キャベツ	小	605	24.2
								中	765	29.8
4	金	キーマカレー (むぎごはん)		かいそうサラダ キャラメルピーンズ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく かいそう	こめ むぎ あぶら さとう パター	たまねぎ しょうが にんじん キャベツ きゅうり コーン	小	632	23.1
								中	774	28.0
7	月	あぶたま どんぶり (むぎごはん)		ナッツごぼう こんぶサラダ	ぎゅうにゅう たまご あげ こんぶ	こめ むぎ さとう あぶら くるみ アーモンド	ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり コーン	小	671	22.3
								中	829	26.8
8	火	しろごはん		みそじる ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうのおひたし	ぎゅうにゅう あげ みそ ぶたにく	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ	小	619	26.1
								中	785	31.9
9	水	きのこごはん		とうふじる さばのからみやき さんしょくあえ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ とうふ わかめ さば	こめ あぶら さとう	しいたけ しめじ にんじん ねぎ たまねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ	小	643	29.5
								中	763	35.2
10	木	しろごはん		やさいたっぷりスープ えびグラタン マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン えび チーズ	こめ あぶら マカロニ くるみ さとう	パセリ にんじん キャベツ たまねぎ かぼちゃ しめじ きゅうり コーン	小	638	22.0
								中	810	27.0
11	金	まつやますし		すましじる わかどりのからあげ ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう うずらたまご とりにく	こめ さとう あぶら でんぷん	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	小	650	26.8
								中	827	33.3
15	火	しろごはん		ようふうにこみ レモンサラダ きなこめ	ぎゅうにゅう ウィナー とりにく だいず きなこ	こめ じゃがいも さとう あぶら くるみ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり レモン	小	598	21.8
								中	764	26.6
16	水	しろごはん		けんちんじる わかめとじゃがいものかきあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう やきとうふ とりにく まぐろ わかめ	こめ こんにゃく あぶら じゃがいも マヨネーズ こむぎこ ごま	ねぎ にんじん ごぼう キャベツ たくあん	小	670	21.8
								中	844	26.3
17	木	しろごはん		クリームスープ ホキのこうみあげ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ たまご	こめ じゃがいも こむぎこ ごま あぶら さとう	パセリ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	小	697	26.9
								中	891	33.5
18	金	しろごはん		あつあげいりはっほうさい パンサンスー だいずいりこ	ぎゅうにゅう うずらたまご あげとうふ いか ぶたにく にほし だいず	こめ さとう あぶら でんぷん ごま はるさめ	ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが きゅうり もやし	小	681	29.4
								中	872	36.7
21	月	しろごはん (すくなめ)		きつねうどん やまいものふわふわあげ キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう あげ とうふ さかなのすりみ たまご	こめ さとう うどん あぶら ながいも でんぷん こむぎこ ごま	ねぎ しいたけ たまねぎ パセリ きくらげ にんじん キャベツ	小	648	20.2
								中	821	24.4
23	水	しろごはん		マーボーとうふ ちゅうかサラダ カミカミチップ ヨーグルト	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ にほし こんぶ ヨーグルト	こめ でんぷん あぶら さとう はるさめ アーモンド	にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが しいたけ きゅうり きくらげ	小	727	30.0
								中	899	36.7
24	木	しろごはん		ビーフンじる ホキのたつたあげ レモンふうみづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ	こめ あぶら ビーフン でんぷん さとう	ねぎ もやし しょうが キャベツ きゅうり にんじん レモン	小	672	26.7
								中	844	32.9
25	金	カレーライス (しろごはん)		ひじきサラダ アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき にほし	こめ くるみ さとう じゃがいも あぶら さとう アーモンド	グリーンピース にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	小	656	22.2
								中	804	26.7
28	月	しろごはん		じゃがいものそばろに そくせきづけ だいずのいそふうみ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく あおのり だいず	こめ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも でんぷん ごま	えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ たくあん	小	631	23.6
								中	803	29.0
29	火	しろごはん		かきたまじる かわりきんぴら ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく くきわかめ ひらてん	こめ でんぷん こんにゃく あぶら さとう ごま	たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん もやし キャベツ	小	612	22.3
								中	766	26.9
30	水	しろごはん		ボークピーンズ くきわかめのサラダ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	こめ じゃがいも あぶら くるみ さとう ごま さとう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン もも みかん パナ パイン	小	676	23.7
								中	860	29.2
31	木	さつまいも ごはん		みそじる ししゃものなんばんづけ (小2び、中・高3び) キャベツのおひたし	ぎゅうにゅう とうふ みそ ししゃも	こめ さつまいも ごま でんぷん さとう あぶら	ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ	小	676	23.7
								中	860	29.2

\*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。