



# 2月のこんだてひょう

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		体の調子をととのえる食べ物							
3日	月	しろごはん		いものこじる ホキのたつたあげ そくせきづけ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう ホキ	とうふ せつぶんまめ	とりにく	こめ でんぷん	さといも あぶら	こんにゃく ごま	ねぎ はくさい	にんじん たくあん	しょうが	小	663	30.6
														中	835	37.2
4日	火	しろごはん		ようふうにこみ ごまドレッシングサラダ ナッツいりこ	ぎゅうにゅう とりにく	ポークウィンナー にほし	だいす	こめ あぶら アーモンド	じゃがいも さとう	ごま くろざとう	たまねぎ にんじん	パセリ ほうれんそう	キャベツ もやし	小	694	27.0
														中	886	33.2
5日	水	しろごはん		とんじる きりほしだいこんのうまに こまつなのアーモンドあえ	ぎゅうにゅう とりにく	ふたにく あげ	みそ	こめ こんにゃく アーモンド	さつまいも あぶら	じゃがいも さとう	たまねぎ ごぼう こまつな	ねぎ えだまめ	にんじん キャベツ	小	610	22.2
														中	774	27.0
6日	木	ハヤシライス (むぎごはん)		ひじきサラダ きなこまめ	ぎゅうにゅう だいす	ぎゅうにく きなこ	ひじき	こめ あぶら	むぎ さとう	じゃがいも くろざとう	たまねぎ トマト コーン	にんじん キャベツ	グリル きゅうり	小	667	23.5
														中	821	28.2
7日	金	しろごはん		じゃがいものそぼろに ホキのからあげ さんしょくあえ	ぎゅうにゅう ホキ	ふたにく	ぎゅうにく	こめ こんにゃく	さとう じゃがいも	あぶら でんぷん こむぎこ	えだまめ キャベツ	にんじん もやし	たまねぎ	小	680	29.4
														中	869	36.4
10日	月	しろごはん		ちゅうかスープ ベーコンとさつまいものかきあげ しょうゆドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン	うすらたまご たまご	やきふた わかめ	こめ こむぎこ さとう	はるさめ あぶら	あぶら さつまいも	しいたけ ねぎ はくさい	たけのこ コーン	にんじん さやいんげん	小	637	19.9
														中	813	24.6
12日	水	しろごはん		ビーフシチュー こんぶサラダ かんぺい	ぎゅうにゅう こんぶ	ぎゅうにく	こんぶ	こめ さとう	あぶら	じゃがいも	トマト たまねぎ かんぺい	にんにく キャベツ	にんじん コーン	小	612	18.7
														中	774	22.8
13日	木	わかめごはん		わかめごはん みそじる ふたにくのしょうがやき こまつなおひだし	ぎゅうにゅう ふたにく	わかめ みそ	あげ とうふ	こめ あぶら	じゃがいも さとう	さとう	にんじん はくさい	たまねぎ こまつな	しょうが	小	614	26.9
														中	752	32.5
14日	金	カレーライス (しろごはん)		フロッコリーサラダ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ぎゅうにく		こめ こめ	くろざとう あぶら	じゃがいも さとう	にんにく グリル コーン	にんじん キャベツ バナナ	たまねぎ アツカレー みかん	小	716	21.7
														中	881	25.9
17日	月	しろごはん		ポークビーンズ くきわかめのサラダ こくとうアーモンド	ぎゅうにゅう くきわかめ	だいす ふたにく	ふたにく	こめ くろざとう さとう	じゃがいも ごま	あぶら アーモンド	たまねぎ キャベツ	にんじん	コーン	小	659	23.8
														中	842	29.2
18日	火	しろごはん		とうふじる えびとかぼちゃとのかきあげ ほうれんそうのアーモンドあえ	ぎゅうにゅう えび	わかめ にほし	とうふ チーズ	こめ さとう	こむぎこ アーモンド	あぶら	ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ	かぼちゃ ほうれんそう	小	609	22.6
														中	774	27.8
19日	水	しろごはん		すましじる わかどりのからあげ ごまあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく	わかめ ヨーグルト	うすらたまご	こめ さとう	でんぷん ごま	あぶら	しそ たまねぎ にんじん	ねぎ しょうが キャベツ	えのきたけ こまつな	小	717	29.8
														中	870	36.2
20日	木	クロワッサン		きのこパゲティ ドレッシングサラダ キャラメルビーンズ	ぎゅうにゅう ベーコン	だいす		クロワッサン さとう	スパゲティ バター	あぶら	パセリ えのきたけ コーン	にんじん しめじ きゅうり	たまねぎ まいだけ キャベツ	小	656	22.7
														中	799	27.3
21日	金	しろごはん		ワンタンスープ シュウマイ ハンサンスー	ぎゅうにゅう ハンサンスー	やきふた		こめ さとう	あぶら はるさめ	ワンタン ごま	ねぎ しゅうまい	にんじん きゅうり	はくさい	小	618	25.1
														中	806	32.0
25日	火	しろごはん		すきやき すのもの だいすのいそふうみ	ぎゅうにゅう だいす	うすらたまご わかめ	やきとうふ あおのり	こめ こんにゃく	さとう	あぶら	ねぎ にんじん	はくさい きゅうり	ごぼう キャベツ	小	633	26.4
														中	808	32.7
26日	水	しろごはん		わかめスープ さけときのこのオイルやき ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう さけ	わかめ	うすらたまご	こめ あぶら	はるさめ バター	ごま さとう	しょうが たまねぎ しめじ	しいたけ にんじん はくさい	えのきたけ アツカレー ゆず	小	575	25.3
														中	757	33.6
27日	木	しろごはん		はなやさいのクリームに コーンサラダ アーモンドいりこ いちごゼリー	ぎゅうにゅう にほし	ふたにく		こめ さとう	あぶら アーモンド	じゃがいも いちごゼリー	チンゲンサイ カブ	にんじん キャベツ	たまねぎ コーン	小	635	22.3
														中	797	27.2
28日	金	しろごはん		ほうれんそうのスープ ハンバーグのソースかけ レモンサラダ	ぎゅうにゅう ハンバーグ	ベーコン	ハンバーグ	こめ でんぷん	あぶら	さとう	コーン ほうれんそう	にんじん マッシュルーム	たまねぎ レモン	小	657	21.8
														中	828	26.2

\*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。