



のこんだてひょう



令和2年度

松山市中高等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 キ 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						
31日	月	キムチごはん		ビーフじる ホキのあますに	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン ホキ	こめ ビーフ でんぷん	さとう	キムチ えだまめ たけのこ	しょうが ねぎ たまねぎ	にんじん しいたけ きくらげ	小	670	26.4		
											中	841	32.7		
1日	火	ごはん		ビーフシチュー フレンチサラダ (冷) パイン	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく	こめ くろざとう	じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく キャベツ	にんじん トマト ブロッコリー きゅうり パイン	小	636	19.3			
										中	799	23.4			
2日	水	ごはん		みそじる カルデつだんご おひたし	ぎゅうにゅう とうふ ひじき	みそ じゃこすりみ チーズ	あげ だいす たまご	こめ あぶら	じゃがいも ごま こむぎこ	ねぎ きくらげ こまつな	たまねぎ グリルピー キャベツ	小	628	21.4	
												中	803	25.9	
3日	木	クロワッサン		イタリアンスパゲティ こんぶサラダ てづくりゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン	チーズ こんぶ かんてん	クロワッサン スパゲティ	さとう アーモンド	トマト にんじん たまねぎ きゅうり みかん	しめじ たまねぎ キャベツ レモン	小	701	21.9		
											中	839	25.9		
4日	金	とりごもく たきこみごはん 		すましじる ゴーヤいりかきあげ	ぎゅうにゅう とうふ チーズ	あげ わかめ にぼし	とりにく たまご えび	こめ さとう	こんにゃく あぶら こむぎこ	ねぎ えのきだけ かぼちゃ	しいたけ たまねぎ	小	608	24.0	
												中	778	30.0	
7日	月	ごはん		にゅうめん とりにくのうめソースやき アーモンドあえ	ぎゅうにゅう とりにく	たまご あげ	こめ アーモンド	さとう	にんじん たまねぎ キャベツ	しいたけ なす こまつな	ねぎ うめほし	小	621	23.9	
												中	772	28.8	
8日	火	ベーコンライス		クリームスープ コンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	こめ さとう	あぶら じゃがいも	えだまめ たまねぎ コーン	マッシュルーム キャベツ	にんじん きゅうり	小	593	18.9	
												中	760	23.3	
9日	水	ごはん		やさいたっぷりスープ マカロニグラタン ナッツいりこ	ぎゅうにゅう とりにく	ベーコン だいす にぼし	こめ あぶら	じゃがいも くろざとう アーモンド	にんじん たまねぎ	パセリ キャベツ	小	658	26.8		
											中	841	33.2		
10日	木	ごはん		ちゅうかコンスープ マーボーなす	ぎゅうにゅう みそ	とうふ だいす ふたにく	たまご ふたにく	こめ さとう	あぶら でんぷん	コーン にんにく ねぎ きくらげ なす	ねぎ しょうが にんじん	小	602	24.6	
												中	767	30.1	
11日	金	ごはん		さわにわん スパイシーチキン てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく	ふたにく ちりめん ひじき	あげ ひじき	こめ さとう	あぶら でんぷん	にんじん しいたけ	もやし たけのこ にんにく	小	594	26.1	
												中	756	32.3	
14日	月	ごはん		いそに たちうおのからあげ すだちふうみつけ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	あげ だいす たちうお	とりにく たちうお	こめ こんにゃく でんぷん こむぎこ	にんじん すだち	しょうが きゅうり	キャベツ	小	688	27.3	
												中	874	33.7	
15日	火	わかめごはん (すくなめ)		ひやしちゅうか シュウマイ	ぎゅうにゅう とりにく	わかめ ふたにく	ちりめん	こめ あぶら パンこ	ちゅうかそば こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ	きゅうり グリーンピース もやし	小	623	18.8	
												中	847	24.1	
16日	水	ごはん		ミネストローネ さかなのピザソースやき こくとうアーモンド	ぎゅうにゅう チーズ	ベーコン ホキ	こめ くろざとう	じゃがいも アーモンド	マカロニ	キャベツ パセリ ピザソース	にんじん ピーマン たまねぎ コーン	小	678	26.1	
												中	856	33.5	
17日	木	ごはん		ふたじる わかどりのゆかりあげ いそあえ	ぎゅうにゅう あげ	みそ とりにく	ふたにく のり	こめ こむぎこ	あぶら さとう	でんぷん	だいこん しめじ こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ	小	633	28.8
													中	809	35.6
18日	金	ごはん		ポークビーンズ しょうゆドレッシングサラダ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく	ベーコン わかめ	だいす	こめ じゃがいも	くろざとう さとう	あぶら レモンゼリー	トマト ブロッコリー コーン	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ	小	681	23.2
													中	858	28.4
23日	水	ナン		ドライカレー レモンサラダ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ふたにく	だいす	ナン くろざとう	あぶら さとう	パンこ ピーチゼリー	ピーマン たまねぎ きゅうり もも	トマト キャベツ みかん パイン	小	555	23.4	
												中	703	29.3	
24日	木	ごはん		ちゅうかスープ わかどりのなはんづけ そくせきづけ	ぎゅうにゅう とりにく	うすらたまご	ベーコン	こめ さとう	はるさめ でんぷん ごま	ねぎ きくらげ キャベツ	にんじん しいたけ もやし たくあん	小	648	25.4	
												中	829	31.5	
25日	金	ごはん		ようふうにごみ ひじきサラダ なし	ぎゅうにゅう ひじき	ウィンナー	とりにく	こめ あぶら	じゃがいも アーモンド	さとう	パセリ たまねぎ なし	キャベツ コーン にんじん きゅうり	小	607	20.7
													中	768	25.1
28日	月	おやこどんぶり (むぎごはん)		かわりきんぴら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	とりにく くきわかめ ひらてん	たまご	こめ むぎ あぶら	さとう こんにゃく ごま	でんぷん	たまねぎ ねぎ こほう	にんじん しいたけ	小	578	24.5
													中	734	30.2
29日	火	ごはん		ピリからにくじゃが ちくわのいそべあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう あおのり	ふたにく ちくわ たまご	チーズ	こめ あぶら ごま	じゃがいも こんにゃく こむぎこ	さとう	グリルピー キャベツ	にんじん こまつな たまねぎ	小	702	23.4
													中	881	28.7
30日	水	ごはん		かきたまじる さんまのしおやき すもの	ぎゅうにゅう さんま	とうふ わかめ	たまご	こめ でんぷん	さとう	ねぎ キャベツ	たまねぎ きゅうり	小	598	26.6	
												中	755	32.3	

*週に3回程度みかんジュースがつきます。
*材料の都合で献立を一部変更することがあります。ご了承ください。