



のこんだてひょう



令和2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 血や筋肉や骨をつくる食べ物	黄のグループ 熱や力のもとになる食べ物	緑のグループ 体の調子をととのえる食べ物						
1日	月	ごはん		ミネストローネ チリコンカン デザート	ぎゅうにゅう べーコン ぶたにく だいず	こめ じゃがいも マカロニ あぶら せりー	キャベツ にんじん たまねぎ トマトピューレ にんにく	小	665	24.1			
								中	838	29.7			
2日	火	ごはん		ぶたじる いわしのかばやきふう レモンふうみづけ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう みそ あげ ぶたにく いわし だいず	こめ さつまいも さとう あぶら でんぶん	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうが キャベツ レモン きゅうり	小	664	26.5			
								中	864	34.5			
3日	水	クロワッサン		かにたまスープ はなやさいグラタン だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とうふ かに たまご チーズ ポークウィンナー	クロワッサン でんぶん あぶら さとう	にんじん レタス たまねぎ ブロッコリー カリフラワー だいこん きゅうり コーン	小	580	23.7			
								中	758	29.4			
4日	木	せきはん		すましじる たいのたつたあげ おひたし	ぎゅうにゅう わかめ うすらたまご たい	こめ もちこめ あずき でんぶん あぶら さとう	ねぎ えのきたけ たまねぎ しょうが はくさい ほうれんそう	小	607	25.3			
								中	787	32.6			
5日	金	ごはん		かきたまじる さけときこのホイルやき ごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ たまご さけ	こめ でんぶん バター さとう ごま	ねぎ たまねぎ しめじ ブロッコリー ほうれんそう にんじん キャベツ	小	582	26.8			
								中	757	35.1			
8日	月	ごこくまいごはん (すくなめ)		ほっこりたくさくさんうどん かきあげ	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちくわ えび たまご	こめ はだかむぎ もちむぎ くろまい あかまい みどりまい うどん さといも こむぎこ さとう あぶら	しょうが ねぎ はくさい にんじん しめじ ごぼう たまねぎ れんこん	小	603	21.4			
								中	773	26.5			
9日	火	ごはん		はくさいとくだんごのスープ ツプのカップやき レモンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず まぐろ	こめ マヨネーズ じゃがいも でんぶん さとう あぶら	たまねぎ にんじん コーン パセリ はくさい ごぼう さといも れんこん キャベツ レモン きゅうり	小	634	23.2			
								中	810	28.6			
10日	水	ごはん		やさいたっぷりスープ たいのマリネ みかん	ぎゅうにゅう べーコン たい	こめ じゃがいも さとう あぶら でんぶん	パセリ にんじん キャベツ たまねぎ レモン あかピーマン かんぺい	小	656	24.3			
								中	827	29.7			
12日	金	ごはん		いそに さけフライ そくせきづけ	ぎゅうにゅう あげ とりにく ひじき だいず たまご さけ	こめ こんにやく あぶら さとう こむぎこ パンこ ごま	にんじん こまつな たくあん はくさい	小	673	30.2			
								中	857	37.6			
15日	月	ぎゅうどん (むぎごはん)		アーモンドあえ はるみ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう アーモンド	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ ほうれんそう キャベツ はるみ	小	617	21.4			
								中	764	25.8			
16日	火	ごはん		ちゅうかスープ たまらんからあげ ポイルやさい	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご とりにく	こめ はるさめ あぶら でんぶん さとう ごま	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく チンゲンサイ	小	632	26.2			
								中	803	32.7			
17日	水	ナン		カレー ひじきサラダ せとか	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく ひじき	ナン じゃがいも あぶら くろざとう さとう	グリルピース にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン せとか	小	637	23.1			
								中	788	28.1			
18日	木	ごはん		かきたまじる さけときこのホイルやき ごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ たまご さけ	こめ でんぶん バター さとう ごま	ねぎ たまねぎ しめじ ブロッコリー ほうれんそう にんじん キャベツ	小	582	26.8			
								中	757	35.1			
19日	金	むしパン		ミートスパゲティ コーンサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	むしパンミックス さつまいも スパゲティ さとう あぶら	レーズン たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	小	640	22.3			
								中	790	26.9			
22日	月	ごはん		にくじゃが ちくわのいそあげ すもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご チーズ あおのり ちくわ わかめ	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら こむぎこ	グリルピース にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	小	635	22.1			
								中	809	27.1			
24日	水	いかめし		みそじる さつまいもとこぼしのかきあげ ヨーグルト	ぎゅうにゅう いか あげ みそ たまご にぼし ヨーグルト	こめ さといも あぶら こむぎこ さつまいも	にんじん えだまめ ごぼう ねぎ しめじ だいこん はくさい さやいんげん たまねぎ	小	682	23.7			
								中	853	29.5			
25日	木	ごはん		だんごじる てりやきチキン ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	こめ すいとん でんぶん さとう	だいこん ごぼう ねぎ にんじん しいたけ ゆず はくさい	小	598	23.2			
								中	758	28.3			
26日	金	ごはん (すくなめ)		ピーフンいため にくだんこのあますに のり	ぎゅうにゅう うすらたまご ぶたにく とりにく だいず のり	こめ ピーフン あぶら さとう でんぶん	しいたけ キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ ねぎ にんにく しょうが ごぼう さといも れんこん	小	708	26.6			
								中	896	32.6			



えひめそだ まだい
愛媛育ちの「真鯛」をいただきます

2月は、4日・10日に「真鯛」が登場します。感謝していただきますよう。

*食材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。