



のこんだてひょう



令和3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			
6日	木	ごはん		ごもくに さばのみそに そくせきづけ	ぎゅうにゅう とりにく だいす こんぶ さば みそ	こめ こんにゃく さとう あぶら こむぎこ ごま	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん キャベツ たくあん	小	665	28.4
								中	860	35.8
7日	金	ちゃめし		たまねぎのみそしる とうふのかわりあげ	ぎゅうにゅう みそ わかめ じゃこすりみ とうふ まぐろ たまご	こめ ぶ ごま でんぶん あぶら	りよくちゃ にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ ごぼう えだまめ しょうが きくらげ	小	620	21.0
								中	790	25.7
10日	月	ハヤシライス (もちむぎごはん)		こんぶサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こんぶ ヨーグルト	こめ もちむぎ じゃがいも あぶら ごま くらざとう さとう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマトピューレー キャベツ きゅうり コーン	小	700	22.7
								中	870	27.1
11日	火	ごはん		すましじる そらまめのかきあげ すもの	ぎゅうにゅう とうふ わかめ えび たまご	こめ こむぎこ あぶら さとう	ねぎ えのきたけ たまねぎ そらまめ きゅうり キャベツ	小	593	21.8
								中	756	27.0
12日	水	ごはん		マーボーとうふ シュウマイ かふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく だいす	こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ パンこ はるさめ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ きくらげ ねぎ なら しょうが にんにく グリンピース きりほしだいこん コーン きゅうり	小	672	26.1
								中	908	33.6
13日	木	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 とりにく たまご ぎゅうにく くきわかめ	こめ むぎ さとう でんぶん こんにゃく ごま あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しめじ ごぼう	小	620	24.7
								中	774	30.3
14日	金	えんどうごはん		わかたけじる わかどりのからあげ おひたし	ぎゅうにゅう とうふ わかめ とりにく	こめ でんぶん さとう あぶら	えんどうまめ たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが キャベツ にんじん こまつな	小	609	25.5
								中	774	31.1
17日	月	ごはん		ミネストローネ とりにくのガーリックばんこやき レモンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご	こめ じゃがいも マカロニ パンこ バター あぶら さとう	たまねぎ にんじん だいこん にんにく パセリ キャベツ きゅうり コーン レモン	小	617	25.4
								中	785	31.5
18日	火	チキンピラフ		クリームスープ ホキのアーモンドあげ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ホキ たまご	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら アーモンド	えだまめ マッシュルーム にんじん たまねぎ パセリ	小	680	28.5
								中	872	36.0
19日	水	ごはん		やさいたっぷりスープ ミートグラタン だいすいりこ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく だいす にぼし	こめ じゃがいも さとう マカロニ あぶら くらざとう	パセリ にんじん キャベツ たまねぎ にんにく	小	647	26.0
								中	827	32.2
20日	木	ごはん		ぶたじる しんたまねぎのかきあげ	ぎゅうにゅう あげ みそ ぶたにく たまご えび	こめ こむぎこ あぶら	たまねぎ しめじ ねぎ にんじん だいこん さやいんげん コーン	小	674	23.5
								中	845	28.6
21日	金	ビビンバ (ごはん)		にらたまスープ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぎゅうにく たまご とうふ	あぶら ごま さとう こんにゃく こめ でんぶん ゼリー	にんじん ほうれんそう ぜんまい にんにく しょうが なら たまねぎ	小	663	24.4
								中	827	30.9
26日	水	クロワッサン		ひじきスパゲティ コーンサラダ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ベーコン あげ ひじき	クロワッサン あぶら さとう スパゲティ	しめじ さやいんげん にんじん たまねぎ きゅうり コーン キャベツ パイン もも みかん	小	662	19.6
								中	811	23.5
27日	木	ごはん		にくじゃが アーモンドあえ のり	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく アーモンド	えだまめ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ	小	611	22.9
								中	772	27.8
28日	金	ごはん		はちはいどうふ ホキのりよくちゃころもあげ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ あげ ホキ たまご	こめ さとう さともいも でんぶん あぶら こむぎこ	ねぎ にんじん しいたけ りよくちゃ しょうが	小	693	30.8
								中	869	38.3
31日	月	ごはん (すくなめ)		カレーうどん ちくわのゆかりあげ ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ちくわ たまご	こめ うどん くらざとう あぶら こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ ねぎ しそ きゅうり キャベツ ゆず	小	635	23.5
								中	803	28.8

旬の魚・野菜・果物



*週に2回程度みかんジュースがつかます。

*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。

