



# 11月のこんだてひょう



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						
2日	火	むぎごはん		エッグカレー こんぶサラダ	ぎゅうにゅう うすらたまご	とりにく チーズ こんぶ	こめ あぶら ごま	はだかむぎ くろざとう ごまあぶら	じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんにく コーン	にんじん キャベツ	えだまめ きゅうり	小	655	23.3
													中	833	28.5
4日	木	ごはん		ごもくに さばのみぞれに こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう こんぶ	とりにく だいす さば	こめ あぶら	こんにゃく でんぶん	さとう	ごぼう さやいんげん こまつな	にんじん だいこん	たけのこ キャベツ	小	639	28.1
													中	824	35.2
5日	金	さつまいもごはん		みそしる わかどりのからあげ そくせきつけ	ぎゅうにゅう わかめ	とうふ あげ みそ とりにく	こめ あぶら	さつまいも ごま	でんぶん	たまねぎ しょうが キャベツ	しめじ たくあん	ねぎ きゅうり	小	643	26.5
													中	820	32.4
8日	月	むしパン (こくとうレーズン)		ミートスパゲティ コーンサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	チーズ	むしパンミックス スパゲティ ぶどうゼリー	くろざとう さとう あぶら	さとう	レーズン マッシュルーム コーン	たまねぎ きゅうり	にんじん キャベツ	小	640	22.3
													中	778	26.6
9日	火	ごはん		ミネストローネ ホキのピザソースやき レモンサラダ	ぎゅうにゅう チーズ	ベーコン ホキ	こめ さとう	じゃがいも あぶら	マカロニ	キャベツ パセリ レモン	にんじん コーン	たまねぎ きゅうり	小	585	24.5
													中	751	31.7
10日	水	ごはん		れんこんのうまに ホキのいそべあげ ゆずふうみつけ	ぎゅうにゅう あおのり	とりにく たまご わかめ	こめ さとう	じゃがいも あぶら	こんにゃく こむぎこ	れんこん はくさい	にんじん ゆず	さやいんげん きゅうり	小	618	26.0
													中	790	31.7
11日	木	ごはん		ポークビーンズ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう だいす	ぶたにく ベーコン	こめ くろざとう ごまあぶら	じゃがいも マカロニ アーモンド	あぶら さとう	たまねぎ トビ コーン	にんじん キャベツ	にんにく きゅうり	小	682	25.1
													中	867	30.9
12日	金	ごはん		かきたまじる じゃこカツ きりほしだいこんとひじきのあえもの	ぎゅうにゅう さかなすりみ	とうふ たまご ひじき	こめ あぶら	でんぶん さとう	パンこ ごま	たまねぎ きゅうり	ねぎ きりほしだいこん	にんじん	小	598	21.2
													中	785	25.8
15日	月	こくまいごはん (すくなめ)		みそにこみうどん れんこんのかきあげ	ぎゅうにゅう みそ	とりにく あげ えび たまご	こめ くろざとう さいまい こむぎこ	はだかむぎ あかまい うどん さとう あぶら	もちむぎ みどりまい	にんじん れんこん	しいたけ たまねぎ	ねぎ さやいんげん	小	622	22.2
													中	791	26.9
16日	火	ごはん		ちゅうかコンスープ とりもものネギダレソテー	ぎゅうにゅう とりにく	とうふ たまご	こめ あぶら	ごまあぶら ごま	でんぶん さとう	たまねぎ しょうが	コーン きょうねぎ	ねぎ	小	630	27.5
													中	806	34.2
17日	水	ごはん		じゃがいものそばろに アーモンドあえ なっとう	ぎゅうにゅう だいす	ぶたにく なっとう	こめ さとう	じゃがいも でんぶん	あぶら アーモンド	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	グリーンピース	小	658	25.7
													中	818	30.5
18日	木	ちゅうかふう たきこみごはん		すましじる さけのたつたあげ ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう しおこんぶ さけ	ぶたにく とうふ わかめ	こめ ごまあぶら	もちごめ あぶら でんぶん	さとう	にんじん えのきだけ キャベツ	れんこん ねぎ	たまねぎ しょうが	小	611	28.8
													中	782	36.3
19日	金	むぎごはん		ぎゅうたまどんぶり れんこんのきんぴら みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにく たまご	こめ でんぶん ごま	むぎ こんにゃく ごまあぶら	さとう	たまねぎ しいたけ みかん	はくさい ねぎ	にんじん れんこん	小	612	24.2
													中	771	29.6
22日	月	ごはん		キャベツのみそしる とりてん すもの	ぎゅうにゅう とりにく	あげ たまご	こめ こむぎこ	じゃがいも さとう	あぶら	キャベツ ねぎ きゅうり	にんじん しょうが	えのきだけ にんにく	小	608	25.5
													中	774	31.1
24日	水	ごはん		あつあげいりはっほうさい パンサンスー	ぎゅうにゅう いか うすらたまご	ぶたにく あげとうふ	こめ でんぶん ごまあぶら	あぶら ごま はるさめ	さとう	キャベツ にんじん にんにく	たまねぎ ピーマン しょうが	たけのこ きくらげ きゅうり	小	606	25.6
													中	774	31.3
25日	木	ごはん		はくさいとにくだんこのスープ さといもグラタン りんご	ぎゅうにゅう チーズ	ぶたにく ベーコン	こめ さとう	パンこ さといも	でんぶん あぶら	はくさい コーン りんご	たまねぎ パセリ	にんじん えだまめ	小	647	22.1
													中	821	27.0
26日	金	たきこみごはん		にゅうめん あげだしとうふ さんしよくあえ	ぎゅうにゅう とうふ	とりにく あげ	こめ あぶら	こんにゃく そうめん	さとう でんぶん	にんじん たまねぎ しょうが こまつな	えだまめ しめじ だいこん	しいたけ ねぎ キャベツ	小	593	20.3
													中	765	25.7
29日	月	えびピラフ		コーンシチュー ホキのマリネ	ぎゅうにゅう ホキ	えび とりにく	こめ でんぶん	あぶら さとう	じゃがいも	にんじん パセリ レモン	たまねぎ コーン	グリピース ピーマン	小	667	29.0
													中	853	36.5
30日	火	ごはん (すくなめ)		ピーフンいため にくだんこのケチャップあえ のり	ぎゅうにゅう うすらたまご	ぶたにく のり	こめ さとう	ピーフン パンこ	あぶら でんぶん	キャベツ にんじん コーン	たまねぎ しいたけ にんにく	たけのこ きくらげ しょうが	小	677	23.3
													中	869	28.7



\*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。

5日の『さつまいもごはん』のさつまいもは、中島中学校で生徒が育てたものを使用する予定です。  
19日の『みかん』は、中島のみかんを使用する予定です。