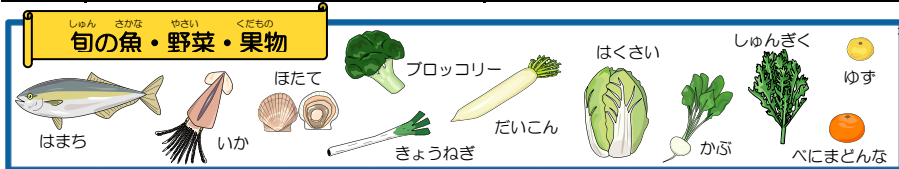


12か月のこんだてひょう

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						
1日	水	ナン		こんさいカレー ブロッコリーサラダ だいすいりこ	ぎゅうにゅう にほし	ぶたにく だいす	ナン あぶら	じゃがいも さとう	くろざとう	れんこん たまねぎ キャベツ	ごぼう にんにく ブロッコリー	にんじん コーン	小	601	26.0
													中	760	32.5
2日	木	ごはん		ミネストローネ マカロニグラタン みかん	ぎゅうにゅう チーズ	ベーコン とりにく	こめ マカロニ	もちむぎ あぶら	じゃがいも	キャベツ パセリ	にんじん みかん	たまねぎ	小	635	22.4
													中	805	27.6
3日	金	ごはん		おでん ホキのゆかりあげ おひたし	ぎゅうにゅう うすらたまご ホキ	ぎゅうにく ちくわ たまご	こめ さとう	じゃがいも こむぎこ	こんにゃく あぶら	だいこん しそ キャベツ	チンゲンサイ		小	666	29.2
													中	850	36.3
6日	月	ごはん		すいとん だいこんのあまみそいため ヨーグルト	ぎゅうにゅう みそ	とりにく ヨーグルト	こめ さとう	すいとん あぶら	さといも	ごぼう ねぎ まいたけ	はくさい たまねぎ しょうが	にんじん だいこん	小	671	26.0
													中	831	31.5
7日	火	ごはん		けんちんじる さばのごまみそやき すもの	ぎゅうにゅう さば	とりにく みそ	こめ ごま	こんにゃく さとう	ごまあぶら	にんじん キャベツ	ごぼう ぎゅうり	ねぎ	小	607	26.6
													中	791	34.4
8日	水	ぶたたまご 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	ぶたにく くきわかめ	こめ さとう あぶら	むぎ こんにゃく	でんぶん ごま	たまねぎ ねぎ	にんじん ごぼう	しいたけ	小	590	24.8
													中	750	30.7
9日	木	ごはん		かぶのみそじる ちぎりじゃこてん みかん	ぎゅうにゅう みそ	とうふ じゃこすりみ たまご	こめ あぶら	こむぎこ さとう	さとう	かぶ ねぎ きくらげ	しめじ ごぼう みかん	たまねぎ にんじん	小	651	22.0
													中	822	26.9
10日	金	ごこくまい ごはん (すくなめ)		みずたきうどん かぼちゃのかきあげ	ぎゅうにゅう だいす	とうふ えび たまご	こめ くろまい うどん さとう	はだかむぎ あかまい パンこ あぶら	もちむぎ みどりまい でんぶん こむぎこ	きょうねぎ たまねぎ さいいんげん	キャベツ しいたけ	にんじん かぼちゃ	小	624	22.4
													中	792	27.1
13日	月	ごはん		ごもくに さばのたつたあげ そくせきつけ	ぎゅうにゅう こんぶ	とりにく さば	こめ あぶら	こんにゃく でんぶん	さとう	にんじん さいいんげん ぎゅうり	たけのこ しょうが たくあん	ごぼう はくさい	小	671	28.9
													中	860	35.7
14日	火	ごはん		ビーフシチュー ひじきサラダ ペにまどんな	ぎゅうにゅう ひじき	ぎゅうにく チーズ	こめ あぶら	じゃがいも さとう	くろざとう	たまねぎ にんにく ぎゅうり	にんじん トビューレ コーン	グリピース れんこん ペにまどんな	小	639	21.5
													中	805	26.1
15日	水	ごはん		はくさいとベーコンのスープ チリコンカン	ぎゅうにゅう だいす	ベーコン ぶたにく	こめ	じゃがいも あぶら	あぶら	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	はくさい トビューレ	小	610	23.4
													中	773	28.9
16日	木	ごはん		ワンタンスープ えびのチリソース かふうサラダ	ぎゅうにゅう えび	ベーコン	こめ でんぶん はるさめ	ワンタン さとう	ごまあぶら あぶら	キャベツ ねぎ にんにく だいこん	にんじん きくらげ しょうが きゅうり	たまねぎ もやし きょうねぎ コーン	小	650	25.2
													中	835	31.0
17日	金	ごはん		こんさいじる ぶたにくのしょうがやき アーモンドあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく あげ	こめ ごまあぶら アーモンド	さといも あぶら	こんにゃく さとう	だいこん しめじ にんにく キャベツ	にんじん ねぎ しょうが	ごぼう たまねぎ ほうれんそう	小	603	26.6
													中	767	32.8
20日	月	ごはん		クリームスープ ホキのガーリックパンこやき レモンサラダ	ぎゅうにゅう ホキ	ベーコン	こめ バター	じゃがいも パンこ	あぶら さとう	にんじん にんにく コーン	たまねぎ きゅうり レモン	パセリ キャベツ	小	639	25.1
													中	814	31.2
21日	火	わかめごはん (すくなめ)		ちゅうかさそば シュウマイ ナムル	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく だいす	こめ でんぶん ごま	ちゅうかさそば パンこ ごまあぶら	こむぎこ さとう	にんじん きくらげ たまねぎ だいこん	もやし コーン グリーンピース	たけのこ ねぎ きゅうり	小	583	21.1
													中	772	26.8
22日	水	ごはん		かぼちゃのそぼろに ちくわのいそべあげ ゆずふうみつけ	ぎゅうにゅう たまご わかめ	とりにく チーズ あおのり	こめ こむぎこ	さとう あぶら	あぶら	にんじん えだまめ ゆず	たまねぎ きゅうり	かぼちゃ はくさい	小	628	23.2
													中	798	28.3
23日	木	コーンピラフ		やさしいたっぷりスープ フライドチキン ケーキ	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく ベーコン	こめ こむぎこ	あぶら ケーキ	じゃがいも	にんじん えだまめ にんにく	たまねぎ キャベツ	コーン パセリ	小	699	27.6
													中	869	34.2



※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。

2日、9日の『みかん』、
14日の『紅まどんな』は、
中島のみかんを使用する予定です。