



# のこんだてひょう



令和4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 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 体の調子をとのえる食べ物						
2日	月	ごはん		ぶたにくとやさしいいためものすもの	ぎゅうにゅう うすたまご ぶたにく みそ わかめ	こめ あぶら さとう	しいたけ きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン しょうが だいこん きゅうり	小	608	24.8			
6日	火	ごはん		とんじる しんたまねぎのかきあげ	ぎゅうにゅう みそ あげ ぶたにく えび たまご	こめ あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん さやいんげん コーン	小	600	22.6			
9日	月	ごはん		にくじゃが アーモンドあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ こんにゃく じゃがいも あぶら さとう アーモンド	たまねぎ にんじん グリピース キャベツ	小	560	20.7			
10日	火	ちやめし		みそしる とうふのかわりあげ カラマンダリン	ぎゅうにゅう みそ わかめ とうふ じゃこすりみ たまご まくる	こめ ぶ あぶら ごま でんぶん	りょくちや ねぎ にんじん えのきたけ たまねぎ ごぼう きくらげ えだまめ しょうが カラマンダリン	小	641	21.6			
11日	水	ごはん		ミネストローネ ガーリックパンこやき レモンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	こめ じゃがいも マカロニ パター パッパ さとう あぶら	たまねぎ だいこん にんじん パセリ にんにく コーン きゅうり キャベツ レモン	小	586	25.4			
12日	木	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 わかめ とうふ とりにく とりにく	こめ でんぶん あぶら さとう	えんどうまめ ねぎ たまねぎ たけのこ しょうが こまつな キャベツ にんじん	小	587	25.6			
13日	金	ごはん		やさしいたっぷりスープ ミートグラタン だいすいりこ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく チーズ にほし だいす	こめ じゃがいも マカロニ さとう あぶら くらざとう	キャベツ パセリ たまねぎ にんじん にんにく	小	615	26.1			
16日	月	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	あぶら こめ じゃがいも こむぎこ アーモンド あぶら	たまねぎ にんじん えだまめ マヨネーズ パセリ	小	650	28.6			
17日	火	ごはん		たまごスープ じゃがいものチーズやき フレンチサラダ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ ぶたにく	こめ でんぶん じゃがいも パター あぶら	にんじん たまねぎ ほうれんそう きゅうり キャベツ	小	606	24.5			
18日	水	ごはん		はちはいどうふ りょくちやこもあげ	ぎゅうにゅう あげ とうふ ちくわ とりにく ホキ たまご	こめ さといも さとう あぶら でんぶん こむぎこ	しいたけ にんじん ねぎ しょうが りょくちや	小	621	30.3			
19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 こんぶ とりにく だいす さば みそ	こめ こんにゃく さとう あぶら こむぎこ ごま	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん たくあん キャベツ	小	640	28.3			
20日	金	ビビンバ		にらたまスープ	ぎゅうにゅう みそ ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご	こめ ごまあぶら ごま さとう こんにゃく でんぶん	にんじん ほうれんそう ぜんまい にんにく しょうが たらこ たまねぎ	小	596	25.0			
23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 チーズ ぶたにく ちくわ	こめ うどん あぶら くらざとう さとう あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん ねぎ しそ ゆず キャベツ きゅうり	小	607	23.5			
24日	火	ごはん		マーボーどうふ シュウマイ かふうサラダ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ シューマイ	こめ ごまあぶら でんぶん さとう はるさめ	しいたけ きくらげ にんじん たまねぎ きょうねぎ にら たけのこ しょうが にんにく きりほしだいこん コーン きゅうり	小	650	26.4			
25日	水	ハヤシライス (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 くらざとう あぶら せむぎ じゃがいも ごまあぶら さとう ごま	トマト こんにゃく グリピース にんにく たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	小	658	23.0			
26日	木	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	えのきたけ ねぎ たまねぎ そらまめ キャベツ きゅうり	小	624	22.7			
27日	金	ごはん		ちゅうかスープ とりものネギダレソテー はるキャベツのおひたし	ぎゅうにゅう うすたまご やきぶた とりにく	こめ はるさめ ごま あぶら ごまあぶら さとう	しいたけ にんじん ねぎ きょうねぎ しょうが コーン キャベツ	小	608	26.2			

旬の魚・野菜・果物

\*週に2回程度みかんジュースがつきます。  
\*材料の都合で献立の一部変更することがあります。ご了承ください。