



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					
1日	木	ごはん		ピリからにくじゃが ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく ごま	たまねぎ キャバツ	にんじん ごまつな	えだまめ	小	563	21.0		
										中	722	25.8		
2日	金	キムチごはん		わかめスープ ホキのあますに	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ホキ	こめ さとう ごまあぶら ごま はるさめ あぶら でんぶん	キムチ ねぎ しいたけ	えだまめ にんじん コーン	しょうが たまねぎ きくらげ	小	557	24.5		
										中	715	30.4		
5日	月	カレーライス		ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひじき	こめ あぶら くらざとう じゃがいも もちむぎ さとう	かぼちゃ えだまめ きゅうり	たまねぎ にんにく コーン	にんじん キャバツ	小	631	22.8		
										中	807	27.8		
6日	火	ごはん		やさいたっぷりスープ マカロングラタン キャラメルピーンズ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ だいす とりにく	こめ じゃがいも マカロニ あぶら さとう バター	にんじん キャバツ	コーン たまねぎ	パセリ	小	689	27.4		
										中	869	33.6		
7日	水	どうもろこしおこわ		にゅうめん かぼちゃのかきあげ	ぎゅうにゅう とりにく あげ かまぼこ にぼし えび たまご	こめ もちこめ そうめん あぶら こむぎこ	えだまめ しいたけ たまねぎ	コーン にんじん さやいんげん	ねぎ なす かぼちゃ	小	584	23.0		
										中	750	29.1		
8日	木	ごはん		ぶたじる スパイシーチキン ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう みそ あげ ぶたにく とりにく	こめ さといも でんぶん あぶら さとう	だいこん ねぎ きゅうり	ごぼう しめじ ゆず	にんじん にんにく キャバツ	小	609	26.7		
										中	778	32.9		
9日	金	あぶたまどん		きんぴら	ぎゅうにゅう あげ たまご かまぼこ ぶたにく	こめ さとう むぎ こんにゃく ごま ごまあぶら	たまねぎ ねぎ	にんじん ごぼう	しいたけ えだまめ	小	579	25.6		
										中	752	32.3		
12日	月	ごはん		クリームスープ コロック ポイルキャバツ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら じゃがいも かぼちゃコロック	えだまめ キャバツ	にんじん	たまねぎ	小	660	22.2		
										中	801	26.5		
13日	火	ごはん		にらたまスープ にくだんこのクチャップあえ ゼリー	ぎゅうにゅう たまご とうふ ミートボール	こめ でんぶん さとう あぶら ゼリー	にら にんじん	たまねぎ マッシュルーム	えだまめ	小	714	23.5		
										中	884	28.5		
14日	水	さつまいもむしパン		イタリアンスパゲティ コーンサラダ なし	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ベーコン	むしパンミックス さとう あぶら スパゲティ さつまいも	にんじん たまねぎ コーン なし	にんにく ピーマン キャバツ	トマト しめじ きゅうり	小	613	21.7		
										中	750	26.1		
15日	木	ごはん		みそじる わかどりのゆかりやき いそあえ	ぎゅうにゅう みそ あげ とうふ とりにく やきり	こめ さとう さつまいも あぶら	ねぎ キャバツ	たまねぎ ごまつな	しそ	小	557	26.7		
										中	738	32.2		
16日	金	ごはん		ビーフンじる シューマイ ナムル	ぎゅうにゅう シューマイ ぶたにく うずらたまご	こめ ごまあぶら ビーフン ごま	たけのこ ねぎ きゅうり	しいたけ にんじん コーン	きくらげ にんにく きりほしだいこん	小	761	25.3		
										中	670	22.6		
20日	火	ごはん		いそに えびのこうみあげ さんしょくあえ	ぎゅうにゅう あげ とりにく ひじき だいす えび たまご	こめ あぶら じゃがいも さとう こんにゃく でんぶん	にんじん キャバツ	しょうが ごまつな	パセリ	小	610	30.2		
										中	783	37.8		
21日	水	ナン		ドライカレー しょうゆドレッシングサラダ フルーツあえ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく とりにく	ナン さとう あぶら パンこ くらざとうアーモンド ビーチゼリー	にんじん たまねぎ キャバツ みかん	ピーマン コーン もも	トマト きゅうり パイ	小	604	25.0		
										中	755	30.8		
22日	木	ごはん		ちくぜんに ホキのからあげ おひたし	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こんぶ ホキ	こめ さとう あぶら こんにゃく でんぶん こむぎこ	さやいんげん しいたけ ごまつな	にんじん れんこん キャバツ	ごぼう たけのこ	小	574	25.6		
										中	738	31.4		
26日	月	ごはん		かきたまじる さんまのしおやき すもの	ぎゅうにゅう とうふ たまご さんま わかめ	こめ でんぶん さとう	ねぎ キャバツ	たまねぎ きゅうり		小	584	26.4		
										中	743	32.4		
27日	火	ごはん		ポークピーンズ こんぶサラダ パイ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ベーコン こんぶ	こめ くらざとう あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	パイ たまねぎ キャバツ	にんにく コーン トマトピューレ	にんじん きゅうり	小	645	24.5		
										中	814	30.2		
28日	水	ごはん		いもたき ちくわのいそべあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう とりにく あげ たまご チーズ あおのり ちくわ	こめ こんにゃく さとう すいとん さといも こむぎこ あぶら	しいたけ たくあん	ごぼう キャバツ	にんじん	小	658	24.4		
										中	830	29.8		
29日	木	ごはん		こうやどうふのちゅうかいため ナムル	ぎゅうにゅう こうやどうふ うずらたまご ぶたにく	こめ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	きくらげ たまねぎ きゅうり きりほしだいこん	キャバツ たけのこ にんじん	ピーマン	小	559	22.3		
										中	717	27.7		
30日	金	コーンピラフ		クリームシチュー ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき チーズ とりにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	えだまめ コーン キャバツ	たまねぎ グリーンピース きゅうり	にんじん	小	567	21.3		
										中	727	26.5		

*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。