



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	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	根菜カレー		ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	くろざとう あぶら こめ むぎ じゃがいも さとう	にんにく れんこん ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ	小	609	21.8
								中	781	26.9
2日	金	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 あげ とりにく たまご チーズ あおのり ちくわ	こめ さとう こんにゃく すいとん こむぎこ あぶら こま	しいたけ ごぼう にんじん たくあん キャベツ	小	610	23.7
								中	782	29.1
5日	月	ごはん		ごもくに さかなのたつたあげ おひたし	ぎゅうにゅう とりにく だいす こんぶ ホキ	こめ さとう あぶら こんにゃく てんぷん	さやいんげん たけのこ ごぼう しょうが チンゲンサイ キャベツ	小	632	28.9
								中	817	35.8
6日	火	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 ベーコン だいす ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら	パセリ にんじん たまねぎ はくさい にんにく トマトピューレー	小	581	23.5
								中	738	28.9
7日	水	ぶたたまどんぶり		かわりきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご きゅうにく くきわかめ	てんぷん さとう こめ むぎ あぶら こんにゃく こま	ねぎ しいたけ たまねぎ にんじん ごぼう	小	565	24.8
								中	725	30.7
8日	木	ごはん		みそしる ちぎりじゃこてん みかん	ぎゅうにゅう みそ あげ とうふ たまご じゃこすりみ	こめ あぶら さとう こむぎこ	ねぎ しめじ かぶ たまねぎ きくらげ ごぼう にんじん 地産地消 みかん	小	635	22.1
								中	804	27.0
9日	金	ごこくまいごはん		みずたきうどん かぼちゃのかきあげ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご おから えび	はだかむぎ もちむぎ くらまい あかまい みどりまい もちきび こめ うどん パンこ てんぷん こむぎこ あぶら	きょうねぎ キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ かぼちゃ さやいんげん	小	600	22.4
								中	761	27.1
12日	月	ごはん		すいとん だいこんのあまみそいため アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	こめ さとん すいとん あぶら さとう アーモンド	にんじん はくさい ごぼう ねぎ しょうが だいこん たまねぎ	小	639	25.8
								中	803	31.3
13日	火	ごはん		おでん さかなのゆかりあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう あげとうふ うすらたまご こんぶ きゅうにく ちくわ たまご ホキ	こめ じゃがいも さとう こんにゃく こむぎこ あぶら	だいこん しそ はくさい たくあん きゅうり	小	636	29.2
								中	811	36.3
14日	水	ごはん		ワンタンスープ わかどりのからあげ かふうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	こめ ごまあぶら ワンタン あぶら てんぷん さとう はるさめ	にんじん キャベツ きくらげ ねぎ もやし しょうが きゅうり コーン だいこん	小	641	26.2
								中	820	32.3
15日	木	ごはん		ビーフシチュー ひじきサラダ みかん	ぎゅうにゅう チーズ きゅうにく ひじき	こめ あぶら くらざとう じゃがいも さとう	にんじん グリンピース にんにく トマトピューレー たまねぎ れんこん きゅうり コーン べにまどんな	小	614	21.6
								中	777	26.2
16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 あげ とりにく ぶたにく	こめ ごまあぶら さとん こんにゃく あぶら さとう アーモンド	ねぎ しめじ ごぼう だいこん にんじん にんにく たまねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ	小	576	26.6
								中	742	32.8
19日	月	ごはん		クリームスープ 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 あぶら じゃがいも パター パンこ さとう	にんじん パセリ たまねぎ にんにく コーン きゅうり レモン	小	612	25.2
								中	783	31.3
20日	火	ごはん		ピリからにくじゃが ごまあえ こざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく こま みずあめ	えだまめ たまねぎ にんじん こまつな キャベツ	小	582	23.5
								中	741	28.3
21日	水	コーンピラフ		やさいたっぷりスープ フライドチキン デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく	あぶら こめ じゃがいも こむぎこ デザート	にんじん たまねぎ コーン えだまめ パセリ キャベツ にんにく	小	638	26.9
								中	801	33.5
22日	木	ごはん		ぶたじる さかなのこうみあげ ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご ホキ わかめ	こめ あぶら こむぎこ さとう こま	だいこん ごぼう にんじん ねぎ かぼちゃ パセリ はくさい ゆず きゅうり	小	587	25.8
								中	752	31.9



*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。

8日の『みかん』、
15日の『紅まどんな』は、
中島のみかんを使用する予定です。