

5かつのこんだてひょう

令和5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	体の調子をとのえる食べ物									
1日	月	ごはん	牛乳	とんじる しんたまねぎのかきあげ	ぎゅうにゅう あげ	みそ えび	ぶたにく たまご	こめ こむぎこ	あぶら	にんじん だいこん	ねぎ さやいんげん	たまねぎ コーン	小	600	22.6	
													中	767	27.8	
2日	火	ごはん	牛乳	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 チーズ	たまご ぶたにく	ベーコン	こめ じゃがいも	あぶら	にんじん キャベツ	ほうれんそう きゅうり	たまねぎ	小	605	24.5	
													中	777	30.7	
8日	月	ごはん	牛乳	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 さば	だいず みそ	こめ こんにゃく	さとう こむぎこ	あぶら	さやいんげん たけのこ	ごぼう キャベツ	にんじん たくあん	小	640	28.3
														中	834	35.8
9日	火	ごはん	牛乳	ぶたにくとやさしいのためもの すもの ふりかけ	ぎゅうにゅう うすらたまご	みそ わかめ	ぶたにく ふりかけ	こめ さとう	あぶら	ピーマン しいたけ にんじん	キャベツ きくらげ だいこん	しょうが たまねぎ きゅうり	小	618	25.2	
													中	777	30.7	
10日	水	えんどうごはん	牛乳	わかだけじる わかどりのからあげ おひたし	ぎゅうにゅう とりにく	わかめ とうふ	こめ さとう	でんぷん あぶら	えんどうまめ たけのこ にんじん	ねぎ しょうが こまつな	たまねぎ キャベツ	小	587	25.6		
												中	749	31.2		
11日	木	ごはん	牛乳	マーボドウフ キョウザ かふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	みそ キョウザ	とうふ	こめ でんぷん	こまあぶら あぶら	さとう はるさめ	きくらげ きょうねぎ しょうが	にんじん にんにく しいたけ きりぼしだいこん	たまねぎ たけのこ しいたけ	小	650	26.7
														中	874	34.5
12日	金	ごはん	牛乳	にくじゃが アーモンドあえ なっとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	なっとう	こめ あぶら	じゃがいも こんにゃく	さとう アーモンド	グリーンピース キャベツ	にんじん こまつな	たまねぎ	小	598	24.0	
													中	767	29.6	
15日	月	チキンピラフ	牛乳	クリームスープ さかなのアーモンドあげ	ぎゅうにゅう たまご	とりにく ホキ	ベーコン	こめ アーモンド	じゃがいも あぶら	こむぎこ	えだまめ たまねぎ	マッシュルーム パセリ	にんじん	小	650	28.6
														中	835	36.2
16日	火	ごはん	牛乳	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 ぶたにく	ベーコン とりにく	こめ パンこ さとう	じゃがいも バター	マカロニ あぶら	だいこん にんにく レモン	にんじん パセリ コーン	たまねぎ キャベツ きゅうり	小	586	25.4	
													中	750	31.6	
17日	水	まつやますし	牛乳	どうぶじる さかなのいそべあげ	ぎゅうにゅう わかめ ホキ	たい あおりの たまご	とうふ たまご	さとう あぶら	こめ こむぎこ	しいたけ にんじん しめじ	たけのこ さやいんげん たまねぎ	ごぼう ねぎ	小	590	27.8	
													中	759	34.8	
18日	木	ごはん	牛乳	やさいたっぷりスープ ミートグラタン ヨーグルト	ぎゅうにゅう チーズ	ベーコン ヨーグルト	ぶたにく	こめ さとう	じゃがいも あぶら	マカロニ	パセリ たまねぎ	にんじん にんにく	キャベツ	小	630	24.4
														中	788	29.2
19日	金	ピピンパ	牛乳	にらたまスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ぶたにく たまご	みそ とうふ	こまあぶら こんにゃく	こま こめ	さとう でんぷん	にんじん にんにく たまねぎ	ほうれんそう しょうが にら	小	596	25.2	
													中	758	31.6	
22日	月	ごはん	牛乳	みそじる ぶたにくのしょうがやき さんしょくあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	みそ	あげとうふ	こめ さとう	あぶら	ねぎ かぼちゃ キャベツ	にんじん にんにく こまつな	たまねぎ しょうが	小	586	26.1	
													中	748	32.3	
23日	火	ごはん	牛乳	すましじる そらまめのかきあげ すもの	ぎゅうにゅう たまご	わかめ えび	うすらたまご	こめ さとう	あぶら こむぎこ	しめじ そらまめ	ねぎ キャベツ	たまねぎ きゅうり	小	584	21.9	
													中	747	27.0	
24日	水	ごはん	牛乳	ちゅうかスープ とりも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 とりにく	うすらたまご	やきぶた	こめ こま	はるさめ でんぷん	こまあぶら さとう	ねぎ しょうが コーン	にんじん きょうねぎ キャベツ	小	568	26.2	
													中	730	32.6	
25日	木	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに ごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こんぶ	こめ でんぷん	あぶら じゃがいも	さとう こま	にんじん キャベツ	えだまめ きゅうり	たまねぎ	小	628	22.9	
													中	796	28.5	
26日	金	げんりょうごはん	牛乳	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 ちくわ	ぶたにく たまご	こめ うどん	くろざとう こむぎこ	あぶら さとう	ねぎ しそ ゆず	にんじん きゅうり	たまねぎ キャベツ	小	605	23.3	
													中	770	28.6	
31日	水	ごはん	牛乳	ビーフンじる じゃがいもときゅうにくのいためもの だいずいりこ	ぎゅうにゅう にほし	ベーコン だいず	ぶたにく	こめ さとう	ビーフン こんにゃく	こまあぶら あぶら	もやし たけのこ しめじ	しいたけ ねぎ たまねぎ	にんじん えだまめ にんにく	小	618	24.5
														中	792	30.2