



# 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 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 体の調子をととのえる食べ物			
3日	月	ごはん		マーボーなす シュウマイ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ シューマイ	こめ でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら	しょうが にら なす たまねぎ にんじん きゅうり きゅうり きりほしたいこん	小	589	20.7
								中	804	26.7
4日	火	ごはん		すましじる とりてん すもの	ぎゅうにゅう とうふ わかめ たまご とりにく	こめ あぶら こむぎこ さとう	えのきだけ ねぎ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり	小	559	25.9
								中	717	32.1
5日	水	なつやすいかしー		コーンサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	もちむぎ あぶら こめ さとう じゃがいも くろざとう	にんにく トマト なす かぼちゃ にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	小	629	22.3
								中	797	26.8
6日	木	ごはん		ミネストローネ さかなのピザソースやき だいずかりんとう	ぎゅうにゅう チーズ ホキ だいず ベーコン	こめ マカロニ くろざとう じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ ピーマン コーン	小	640	28.0
								中	807	34.6
7日	金	ごはん		そうめんじる わかどりのからあげ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	こめ そうめん あぶら でんぷん ゼリー	ねぎ たまねぎ にんじん えのきだけ しいたけ しょうが	小	631	24.1
								中	809	29.8
10日	月	ごはん		ごもくに おこのみてん	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく だいず とうふ すりみ たまご あおのり	こめ こんにゃく さとう あぶら こむぎこ	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ	小	597	23.3
								中	764	28.5
11日	火	ごはん		ポトフ とりにくのスタミナやき だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ポークウイナー とりにく	こめ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	キャベツ パセリ にんじん たまねぎ にんにく だいこん コーン きゅうり	小	574	26.6
								中	735	33.2
12日	水	ごはん		タイピーエン なつやすいかきあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらのたまご えび たまご	こめ ごまあぶら あぶら こむぎこ はるさめ	ねぎ しいたけ にんじん キャベツ かぼちゃ コーン ゴーヤ たまねぎ	小	591	20.8
								中	756	25.6
13日	木	おやかとんぶり		かわりきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく くきわかめ	さとう でんぷん こめ むぎ あぶら ごま こんにゃく	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しめじ ごぼう	小	595	25.1
								中	749	30.8
14日	金	ごはん		とうふのごもくあなかけ こんぶサラダ	ぎゅうにゅう とうふ こんぶ ぶたにく うすらのたまご	こめ あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	たけのこ たまねぎ にんじん もやし ねぎ しょうが きくらげ キャベツ きゅうり コーン	小	598	25.9
								中	770	32.2
18日	火	ごはん		わかめスープ ぶたにくのしょうがやき さんしょくあえ	ぎゅうにゅう ベーコン わかめ ぶたにく	こめ あぶら ごま はるさめ ごまあぶら さとう	ねぎ キャベツ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが こまつな	小	564	23.6
								中	721	29.1
19日	水	ごはん		えだまめスープ なすのミートグラタン レモンサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ぶたにく	こめ さとう マカロニ あぶら じゃがいも	えだまめ えだまめペースト にんじん なす にんにく きゅうり レモン キャベツ たまねぎ	小	638	24.9
								中	821	30.9

\*週に1回程度みかんジュースがつきます。  
\*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。

しゅん さかな やさい くだもの  
**旬の魚・野菜・果物**

たこ トマト ゴーヤ とうもろこし きゅうり たちうお  
ピーマン えだまめ かぼちゃ なす おくら うなぎ

なつやすい た  
**夏野菜を食べましょう**

夏野菜には、トマト、きゅうり、ピーマン、とうもろこし、おくら、かぼちゃ、ゴーヤなどたくさんの種類があります。これらの夏野菜には、夏の間に不足しがちなカロテンやビタミンCなどの栄養素がたくさん含まれていて、夏バテ防止になります。また、夏野菜は水分をたくさん含んでおり、体を冷やす効果もあります。夏野菜を食べて元気に過ごしましょう。