



のこんだてひょう



令和6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 キ 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					
9日	火	カレーライス		しょうゆドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう	ふたにく	わかめ	くろざとう	あぶら	こめ	にんにく	グリーンピース	たまねぎ	小	619	21.7
								じゃがいも	さとう		にんじん	こまつな	はくさい	中	766	26.0
10日	水	ごはん		みそしる ホキのアーモンドあげ いそあえ	ぎゅうにゅう	みそ	あげ	こめ	じゃがいも	こむぎこ	ねぎ	キャベツ	しょうが	小	613	26.3
					とうふ	ホキ	たまご	アーモンド	あぶら	さとう	にんじん	こまつな		中	787	32.2
11日	木	おやこどんぶり		かわりきんぴら	ぎゅうにゅう	とりにく	たまご	さとう	でんぷん	こめ	たまねぎ	にんじん	しいたけ	小	560	23.8
					ふたにく	くきわかめ		もちむぎ	こんにゃく	こま	ねぎ	ごぼう	しめじ	中	714	29.3
12日	金	ごはん		いそに おこのみてん そくせきづけ	ぎゅうにゅう	あげ	とりにく	こめ	さとう	あぶら	にんじん	キャベツ	たくあん	小	604	23.3
					だいた	ひじき	たまご	こんにゃく	こむぎこ		きゅうり			中	772	28.7
15日	月	ごはん		わかめしる わかどりのうめあげ おひたし	ぎゅうにゅう	うずらたまご	わかめ	こめ	あぶら	こむぎこ	しめじ	ねぎ	たまねぎ	小	566	24.8
					たまご	とりにく		さとう			しそ	こまつな	キャベツ	中	723	30.4
16日	火	ごはん		ホークビーンズ レモンサラダ ネーブル	ぎゅうにゅう	ベーコン	だいた	こめ	くろざとう	じゃがいも	トマトピューレ	たまねぎ	にんじん	小	618	24.6
					ふたにく			あぶら	さとう		パセリ	にんにく	レモン	中	791	30.4
17日	水	ごはん		あつあげいりはっぽうさい パンサンスー	ぎゅうにゅう	えび	いか	こめ	あぶら	さとう	きくらげ	キャベツ	たまねぎ	小	577	24.8
					あげとうふ	うずらたまご	ふたにく	でんぷん	こま	はるさめ	たけのこ	にんじん	ピーマン	中	742	30.4
18日	木	ハヤシライス		コーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	ヨーグルト	じゃがいも	あぶら	くろざとう	たまねぎ	にんじん	マッシュルーム	小	670	22.9
								こめ	むぎ	さとう	えだまめ	にんにく	トマトピューレ	中	840	27.3
19日	金	まつやますし		とうふしる ホキのいそへあげ さんしょくあえ	ぎゅうにゅう	たい	とうふ	さとう	こめ	こむぎこ	しいたけ	たけのこ	ごぼう	小	570	25.6
					わかめ	あおのり	たまご	あぶら			にんじん	ざやいんげん	ねぎ	中	730	31.8
22日	月	ごはん		クリームスープ ハンバーグのソースかけ	ぎゅうにゅう	ベーコン	ふたにく	こめ	あぶら	じゃがいも	えのきだけ	にんじん	たまねぎ	小	670	22.8
					とりにく			さとう	パンこ	こむぎこ	しめじ	グリーンアスパラガス		中	844	27.8
23日	火	ごはん		けんちんじる さばのみそに ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう	やきとうふ	とりにく	こめ	ごまあぶら	こんにゃく	ねぎ	にんじん	ごぼう	小	596	25.3
					さば	みそ	わかめ	こむぎこ	さとう		きゅうり	ゆず	キャベツ	中	773	32.1
24日	水	ごはん		とうふのごもくあんかけ こんぶサラダ ふりかけ	ぎゅうにゅう	うずらたまご	とうふ	こめ	あぶら	さとう	たけのこ	たまねぎ	にんじん	小	603	26.3
					ふたにく	こんぶ	ふりかけ	でんぷん	こま	ごまあぶら	もやし	ねぎ	しょうが	中	772	32.6
25日	木	ごはん		ワントンスープ シューマイ ナムル	ぎゅうにゅう	ふたにく		こめ	ごまあぶら	ワントン	もやし	しいたけ	きくらげ	小	582	20.8
								ごま	こむぎこ	でんぷん	ねぎ	にんじん	キャベツ	中	801	27.2
26日	金	ここまいごはん		きつねうどん かきあげ	ぎゅうにゅう	あげ	とりにく	こめ	はだかむぎ	もちむぎ	にんじん	たまねぎ	ねぎ	小	610	23.3
					たまご	にぼし	えび	くろまい	あかまい	みどりまい	しいたけ	ざやいんげん		中	779	28.4
30日	火	カレーライス		ひじきサラダ チーズ	ぎゅうにゅう	ふたにく	ひじき	あぶら	じゃがいも	こめ	にんにく	えだまめ	たまねぎ	小	662	23.7
					チーズ			くろざとう	さとう		にんじん	コーン	きゅうり	中	811	28.0

16日（火）の『ネーブル』は、中島産を使用します

*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。

*** ご入学・ご進級 おめでとうございます ***

新しい学年、新しい教室で1年間の学校生活が始まります。勉強やスポーツを頑張るためには、健康な体でいることが何よりも大切です。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。本年度も、安全でおいしい給食作りに努めてまいります。ご理解とご協力を、お願いいたします

