



のこんだてひょう



令和元年度

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		
		主食	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
2	月	カレーライス (しろごはん)	くきわかめのサラダ こくとうアーモンド	ぎゅうにゅう ぎゅうにく くきわかめ	こめ くらざとう あぶら じゃがいも さとう ごま アーモンド	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン
3	火	しろごはん	みそしる わかどりのからあげ ほうれんそうのおひたし (小・中) プリン	リクエスト献立 <small>こめ しょうねんせい ちゅうねんせい</small> (小4年生・中2年生)	こめ じゃがいも あぶら でんぷん プリン	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ
13	金	しろごはん	ポークビーンズ フレンチサラダ アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい にぼし	こめ じゃがいも あぶら くらざとう アーモンド	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン
19	木	しろごはん	とうふじる さつまいもとえびの かきあげ ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ えび にぼし チーズ たまご	こめ さつまいも こむぎこ あぶら さとう	ねぎ たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン ゆず キャベツ きゅうり
20	金	しろごはん	わかめスープ とりにくのアーモンド がらめ コーンサラダ	ぎゅうにゅう わかめ うずらたまご とりにく	こめ ごま あぶら アーモンド さとう でんぷん	しょうが しいたけ えのきたけ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン
26	木	しろごはん	こうやどうふの ちゅうかいため きりほしだいこんのサラダ かみかみチップ	ぎゅうにゅう うずらたまご こうやどうふ ぶたにく こんぶ にぼし	こめ でんぷん さとう あぶら はるさめ アーモンド	にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン きくらげ しょうが きりほしだいこん きゅうり
27	金	しろごはん	さわにわん ししゃものなんばんづけ (小2び、中・高3び) ごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ ししゃも	こめ さとう あぶら でんぷん ごま	もやし しいたけ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり
30	月	ハヤシライス (しろごはん)	レモンサラダ だいたいりこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいたい にぼし	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	グリーンピース にんじん たまねぎ コーン レモン キャベツ

*材料の都合で献立を一部変更することがありますので、ご了承ください。