



のこんだてひょう



平成31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	体の調子をととのえる食べ物			
7	火	ナン		ドライカレー ごまドレッシングサラダ こくとうアーモンド	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ぶたにく	ナン パンこ あぶら くろざとう さとう ごま アーモンド	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	小 中	607 879	28.6 35.7
8	水	しろごはん		やさいスープ マカロニグラタン かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ かいそう	こめ じゃがいも あぶら マカロニ さとう	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	小 中	638 811	23.2 28.4
9	木	しろごはん		かきたまじる ホキのあまからに チンゲンサイのおひたし	ぎゅうにゅう とうふ たまご ホキ	こめ でんぷん こんにやく あぶら ごま さとう	たまねぎ ねぎ しょうが たけのこ にんじん ピーマン チンゲンサイ キャベツ	小 中	604 768	25.5 31.3
10	金	わかめ ごはん		あつあげいりはっほうさい パンサンスー だいすいりこ	ぎゅうにゅう わかめ うずらたまご あげとうふ いか ぶたにく にほし だいす	こめ さとう あぶら でんぷん ごま はるさめ	ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが きゅうり もやし	小 中	665 823	29.3 36.0
13	月	しろごはん		ようふうにごみ こんぶサラダ きなこまめ プリン	ぎゅうにゅう ポークウィンナー とりにく こんぶ だいす きなこ	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま くらざとう プリン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり コーン	小 中	691 856	24.3 29.3
14	火	あぶたま どんぶり (むぎごはん)		ごもくに アーモンドあえ	ぎゅうにゅう たまご あげ とりにく だいす こんぶ ひらてん	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく アーモンド	ねぎ にんじん たまねぎ こぼろ さやいんげん たけのこ キャベツ もやし	小 中	616 755	26.0 31.6
15	水	しろごはん		わかたけじる そらまめとえびのかきあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ えび チーズ たまご	こめ こむぎこ あぶら さとう ごま	たまねぎ たけのこ そらまめ にんじん もやし キャベツ	小 中	623 765	22.9 27.6
16	木	しろごはん		マーボーとうふ しゅうまい きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ しゅうまい	こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ	しょうが いら たまねぎ にんじん しいたけ きりぼしだいこん きゅうり きくらげ	小 中	629 808	26.7 33.7
17	金	しろごはん		ビーフンじる わかどりの カシューナッツいため くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく くきわかめ	こめ ビーフン あぶら でんぷん カシューナッツ さとう ごま	にんじん ねぎ もやし たけのこ ピーマン たまねぎ しょうが コーン キャベツ	小 中	648 823	23.4 29.0
20	月	しろごはん		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 ベーコン たまご チーズ ぶたにく	こめ でんぷん あぶら じゃがいも	たまねぎ ほうれんそう にんじん きゅうり キャベツ	小 中	642 815	24.5 30.5
21	火	しろごはん		そうめんじる かつおのたつたあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう うずらたまご かまぼこ かつお	こめ そうめん あぶら でんぷん ごま	ねぎ にんじん たまねぎ しょうが キャベツ たくあん	小 中	645 824	31.7 39.7
22	水	たけのこ ごはん		とうふじる わかどりのからあげ こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう あげ とりにく とうふ	こめ さとう あぶら でんぷん	えだまめ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ こまつな	小 中	681 829	30.4 37.2
23	木	むしパン		スパゲッティミートソース しょうゆドレッシングサラダ カミカミチップ	きゅうにゅう チーズ ぶたにく こんぶ にほし	むしパンミックス さつまいも スパゲッティ さぶら さとう アーモンド	レーズン たまねぎ にんじん コーン キャベツ	小 中	673 832	23.9 29.0
24	金	しろごはん		さわにわん あげとうふのごまだれかけ レモンふうみづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ とうふ	こめ さとう あぶら でんぷん ごま こむぎこ	にんじん しいたけ もやし ねぎ きゅうり レモン キャベツ	小 中	613 775	22.4 27.5
27	月	しろごはん (すくなめ)		わかめうどん さつまいもとやさいの かきあげ すのもの	ぎゅうにゅう わかめ とりにく にほし たまご	こめ うどん さとう あぶら さつまいも こむぎこ	にんじん ねぎ しいたけ さやいんげん たまねぎ きゅうり キャベツ	小 中	638 812	20.9 25.8
28	火	しろごはん		ポークビーンズ さんしょくサラダ アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいす にほし	こめ じゃがいも あぶら くらざとう さとう アーモンド	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	小 中	634 812	23.7 29.0
29	水	しろごはん		みそしる ししゃものなはんづけ キャベツのおひたし	ぎゅうにゅう みそ ししゃも	こめ さつまいも あぶら でんぷん さとう ごま	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ こまつな	小 中	651 836	20.5 25.9
30	木	エッグ カレー (むぎごはん)		ひじきサラダ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく うずらたまご ひじき	こめ むぎ あぶら じゃがいも くらざとう さとう	にんにく にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ パナナ みかん もも パイン	小 中	696 884	19.5 24.5
31	金	しろごはん		コーンスープ ホキのレモンに くるみあえ	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう くるみ	パセリ コーン たまねぎ にんじん レモン キャベツ もやし ほうれんそう	小 中	608 776	23.1 28.5

*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。