



# 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			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			
3	月	しろごはん		やさいだっぶりスープ ホキのこうみあげ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ たまご くきわかめ	こめ こむぎこ ごま あぶら さとう	にんじん キャベツ かぼちゃ パセリ たまねぎ きゅうり	小 中	630 803	25.4 31.3
4	火	ぶたたま どんぶり (しろごはん)		かわりきんぴら キャベツのおひたし (袋)アーモンド こざかな	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ぎゅうにく ひらてん くきわかめ にぼし	こめ さとう あぶら こんにゃくアーモンド	ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう キャベツ	小 中	622 756	27.4 32.9
5	水	しろごはん		さつまじる しんたまねぎと えびのかきあげ ほうれんそうのおひたし	ぎゅうにゅう とりにく みそ にぼし たまご えび	こめ あぶら さつまいも こむぎこ ごま	しょうが ごぼう にんじん ねぎ コーン さやいんげん たまねぎ ほうれんそう キャベツ	小 中	689 863	24.5 30.2
6	木	しろごはん		じゃがいものそぼろに そくせきづけ こんいほしのいそかあげ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく かつおぶし あおりの にぼし たまご こんぶ にぼし	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう でんぶん ごま こむぎこ あおりんごゼリー	たまねぎ にんじん えだまめ たくあん キャベツ	小 中	671 839	24.1 29.7
7	金	しろごはん		こうやどうふの ちゅうかいだめ ナムル カミカミチップ	ぎゅうにゅう うすらたまご こうやどうふ ぶたにく こんぶ にぼし	こめ でんぶん さとう あぶら ごま 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 きゅうり キャベツ	小 中	625 797	26.0 32.0
10	月	カレーライス (むぎごはん)		グリーンアスパラガスの サラダ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら くらざとう さとう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンアスパラガス バナナ パイン もも みかん	小 中	713 887	21.4 26.1
11	火	むしパン (レーズン・ さつまいも)		ミートスパゲッティ しょうゆドレッシングサラダ こくとうアーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ	むしパンミックス スパゲッティ さとう あぶら くらざとう アーモンド	レーズン たまねぎ にんじん キャベツ	小 中	658 814	22.2 26.6
12	水	ゆかりごはん		そうめんじる ちくぜんに ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ちくわ	こめ そうめん こんにゃく あぶら さとう ごま	しそ ねぎ えのきたけ にんじん たまねぎ れんこん しいたけ ごぼう さやいんげん ほうれんそう キャベツ	小 中	615 746	20.2 24.2
13	木	しろごはん		とんじる じゃこかつ こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう あげ ぶたにく みそ じゃこかつ	こめ さつまいも あぶら ごま	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ キャベツ こまつな	小 中	669 851	23.0 28.2
14	金	しろごはん		コーンスープ ハンバーグのソースかけ レモンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ (とりにく・ぶたにく)	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ パセリ コーン マッシュルーム レモン きゅうり キャベツ	小 中	662 841	22.0 26.6
17	月	しろごはん		クリームスープ かぼちゃのマヨネーズやき こんぶサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ こんぶ	こめ じゃがいも マヨネーズ パンこ あぶら さとう ごま	パセリ たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり キャベツ コーン	小 中	693 883	21.9 27.1
18	火	しろごはん (すくなめ)		カレーうどん ちくわのいそべあげ すのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ちくわ あおりの たまご わかめ	こめ うどん あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	小 中	602 762	21.0 25.7
19	水	しろごはん		ちゅうかコーンスープ マーボーなす きりほしだいこんの ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく みそ	こめ あぶら でんぶん さとう	しょうが ねぎ たまねぎ コーン なす にら きゅうり にんじん きりほしだいこん	小 中	633 796	22.8 28.2
20	木	ハヤシライス (むぎごはん)		かいそうサラダ キャラメルピーンズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かいそう だいす	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう バター	たまねぎ にんじん グリーンピース トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	小 中	664 815	21.9 26.2
21	金	しろごはん		とうふじる さばのみそやき ごますあえ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ さば みそ	こめ あぶら さとう ごま	たまねぎ ねぎ しょうが もやし キャベツ にんじん	小 中	615 772	26.7 32.1
24	月	しろごはん		ミネストローネ ホキのレモンに コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ	こめ マカロニ じゃがいも さとう あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ レモン コーン きゅうり	小 中	612 777	22.6 27.9
25	火	しろごはん		きのこスープ とりにくのトマトソースに ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ ごま あぶら さとう	しめじ エリンギ たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ にんじん マッシュルーム にんにく もやし トマトピューレ キャベツ ほうれんそう	小 中	600 762	23.5 28.6
26	水	しろごはん		かきたまじる きりほしだいこんのうまに アーモンドあえ	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく あげ	こめ でんぶん じゃがいも こんにゃく さとう アーモンド	ねぎ たまねぎ きりほしだいこん ごぼう にんじん えだまめ こまつな キャベツ もやし	小 中	644 805	24.6 29.6
27	木	しろごはん		じゃがいものみそじる ぶたにくのしょうがやき ひじきサラダ	ぎゅうにゅう あげ みそ ぶたにく ひじき	こめ じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ コーン きゅうり	小 中	632 799	25.6 31.4
28	金	しろごはん		ポークピーンズ フレンチサラダ てづくりゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす かんてん	こめ じゃがいも あぶら くらざとう さとう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり みかん レモン みかん レモンジュース	小 中	629 802	22.8 28.0

\*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。