



# 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			
1	月	しろごはん		キャベツとベーコンのスープ ホキのガーリックパンこやし こんぶサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ こんぶ	こめ パンこ パター あぶら さとう こま	にんじん キャベツ たまねぎ パセリ きゅうり コーン	小	600	24.2
								中	766	29.9
2	火	クロワッサン		イタリアンスパゲッティ ごまドレッシング サラダ きなこまめ	<b>G20 イタリア</b> ぎゅうにゅう チーズ ベーコン チーズ たまご だいず きなこ	クロワッサン あぶら スパゲッティ さとう こま くらざとう	トマト マッシュルーム ピーマン にんじん たまねぎ もやし キャベツ	小	615	21.3
								中	751	25.2
3	水	しろごはん		かぼちゃのそのろに ししゃものなんばんづけ おひたし	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも	こめ あぶら でんぶん さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ ねぎ キャベツ	小	641	22.9
								中	839	29.2
4	木	ひじき ごはん		とうふじる なつやさいのかきあげ ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき とうふ わかめ にぼし チーズ たまご	こめ さとう あぶら こんにやく こむぎこ	えだまめ しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ かぼちゃ オクラ コーン ゆず きゅうり キャベツ	小	641	22.2
								中	774	26.9
5	金	キーマ カレー (むぎごはん)		くきわかめのサラダ てづくりゼリー	<b>G20 インド</b> ぎゅうにゅう だいず ぶたにく くきわかめ かんでん	こめ むぎ あぶら こま さとう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン みかん レモン みかんジュース	小	626	21.6
								中	771	25.9
8	月	しろごはん		じゃがいもと ソーセージのにこみ マカロニサラダ フルーツあえ	<b>G20 ドイツ</b> ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	こめ じゃがいも マカロニ さとう くるみ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ コーン きゅうり もも みかん バナナ パイン	小	667	20.7
								中	851	25.1
9	火	しろごはん		クリームスープ なすのミートグラタン しょうゆドレッシング サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく チーズ わかめ	こめ じゃがいも あぶら マカロニ さとう	パセリ たまねぎ にんじん なす こまつな キャベツ	小	646	22.3
								中	823	27.6
10	水	しろごはん		やさいたっぷりスープ チリコンカン レモンサラダ	<b>G20 アメリカ</b> ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく	こめ あぶら さとう	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン トマトピューレ レモン きゅうり	小	651	22.8
								中	817	27.8
11	木	しろごはん		あつあげとぶたにくの ちゅうかいため パンサンスー カミカミチップ	ぎゅうにゅう あげとうふ ぶたにく こんぶ にぼし	こめ でんぶん さとう あぶら はるさめアーモンド	しいたけ にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり きくらげ	小	628	24.3
								中	797	30.1
12	金	しろごはん		けんちんじる かぼちゃのかのこあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう やきとうふ とりにく たまご	こめこんにやく あぶら こむぎこ パンこ こま さとう	ねぎ にんじん ごぼう かぼちゃ キャベツ もやし	小	657	20.4
								中	837	24.7
16	火	なつやさい カレー (むぎごはん)		ひじきサラダ こくとうアーモンド	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひじき	こめ むぎ あぶら さとう くらざとう アーモンド	かぼちゃ たまねぎ にんじん さやいんげん なす キャベツ きゅうり コーン	小	654	20.1
								中	808	23.9
17	水	ヒピンバ (しろごはん)		わかめスープ ナムル れいとうパイン	<b>G20 かんこく</b> ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ぎゅうにく わかめ うすらたまご	こめ さとう こんにやく あぶら こま	にんじん ほうれんそう ぜんまい しょうが しいたけ えのきたけ たまねぎ きゅうり キャベツ パイン	小	648	23.7
								中	808	29.3
18	木	しろごはん		みそじる わかどりのからあげ かいそうサラダ わらびもち (きなこつき)	ぎゅうにゅう みそ あげ とうふ とりにく かいそう	こめ じゃがいも あぶら でんぶん さとう わらびもち	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが コーン きゅうり キャベツ	小	661	26.2
								中	843	32.4

\*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。

## G20愛媛・松山労働雇用大臣会合が 開催されます！

9月1日、2日にG20  
各国の労働雇用担当大臣が  
松山市に集まり、世界の  
人々がよりよく働ける社会  
になるように議論します。  
この会合に先駆け、今月の  
給食に参加国の中から5つの  
国の料理が登場します。



G20愛媛・松山  
労働雇用大臣会合

## 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、  
かぼちゃ、ゴーヤ、オクラ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ます。  
また、水分もたくさん含んでいるので、体を冷やす効果も  
あります。夏を元気に過ごすために、しっかりと夏野菜を  
食べましょう！

