



令和元年度



の こんだてひょう



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			
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	小	689	20.7
							中	848	24.8	
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>ごんてい しゅう ねんせい ちゅう ねんせい (小4年生・中2年生)</small> ぎゅうにゅう あげ みそ とりにく	こめ じゃがいも あぶら でんぶ 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	小	716	26.8
							中	887	32.6	
4	水	クロワッサン		コーンスープ マカロニグラタン ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ	クロワッサン じゃがいも マカロニ あぶら ごま さとう	パセリ コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ	小	629	25.1
							中	752	30.8	
5	木	しろごはん (すくなめ)		にくうどん なつやさいと ベーコンのかきあげ すのもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あげ たまご にぼし チーズ ベーコン わかめ	こめ うどん さとう あぶら こむぎこ	しいたけ ねぎ コーン えだまめ ビーマン にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり	小	703	25.1
							中	894	31.2	
6	金	しろごはん		すましじる たちうおのからあげ レモンふうみづけ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ たちうお	こめ あぶら でんぶ さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが きゅうり キャベツ レモン	小	647	23.1
							中	823	28.0	
9	月	しろごはん		ようふうにこみ かいそうサラダ キャラメルビーンズ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ポークウィンナー とりにく かいそう だいず	こめ じゃがいも あぶら さとう バター あおりんごゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり コーン	小	672	21.6
							中	836	26.2	
10	火	しろごはん		けんちんじる さわらのさいきょうやき ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ さわら みそ	こめ こんにゃく あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう	小	647	30.0
							中	814	36.9	
11	水	ぎゅうどん (むぎごはん)		アーモンドあえ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こめ むぎ さとう あぶら アーモンド	ねぎ ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ こまつな パナナ みかん もも パイン	小	613	21.3
							中	779	26.2	
12	木	しろごはん		かきたまじる じゃこかつ しょうゆドレッシング サラダ	ぎゅうにゅう たまご とうふ じゃこかつ	こめ でんぶ あぶら さとう	たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	小	627	21.7
							中	798	26.4	
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 だいず 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	小	627	24.7
							中	799	30.6	
17	火	しろごはん		いもたき ちくわのいそべあげ そくせきづけ つきみだんご	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちくわ あおりのり チーズ たまご	こめ さといも さとう すいとん こんにゃく こむぎこ あぶら つきみだんご	しいたけ にんじん たくあん キャベツ	小	697	24.2
							中	871	29.5	
18	水	ヒビンバ (むぎごはん)		ちゅうかスープ ナムル れいとうパイン	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ぎゅうにく やきぶた	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ ごま	にんじん ほうれんそう ぜんまい しょうが しいたけ たけのこ ねぎ きゅうり キャベツ パイン	小	668	24.5
							中	830	29.9	
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 ビーマン ゆず キャベツ きゅうり	小	629	21.3
							中	802	26.4	
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 うすらたまご とりにく	こめ ごま あぶら アーモンド さとう でんぶ	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	小	662	27.3
							中	850	34.1	
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 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 ビーマン きくらげ しょうが きりほしだいこん きゅうり	小	636	25.5
							中	809	31.6	
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 でんぶ 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	小	614	24.0
							中	774	30.0	
30	月	ハヤシライス (しろごはん)		レモンサラダ だいずいりこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず 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	小	648	24.1
							中	800	29.3	

*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。