



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日	金	しろごはん		ビーフシチュー しょうゆドレッシングサラダ だいずいりこ	ぎゅうにゅう にほし	チーズ だいず	ぎゅうにく	こめ くろざとう	あぶら さとう	じゃがいも ごま	にんじん キャベツ トマト	たまねぎ こまつな	コーン	小	651	24.3
														中	826	30.0
6日	水	ナン		ドライカレー ごまドレッシングサラダ キャラメルピーンズ プリン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	とうふ だいず	ぶたにく	ナン くろざとう	パンこ さとう	あぶら ごま	ピーマン キャベツ	にんじん こまつな	たまねぎ	小	668	31.5
														中	878	38.4
7日	木	しろごはん		さつまじる れんこんとえびのかきあげ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう とりにく	みそ えび	みそ たまご	こめ こむぎこ	さつまいも あぶら	あぶら さとう	しょうが だいこん もやし	ねぎ れんこん キャベツ	にんじん たまねぎ	小	632	22.1
														中	803	27.0
8日	金	しろごはん		マーボーとうふ きりほしだいこんの ちゅうかサラダ てづくりゼリー	ぎゅうにゅう とうふ	みそ かんでん	ぶたにく	こめ でんぶん	あぶら はるさめ	さとう	しょうが しいたけ みかん みかん	たまねぎ きくらげ きゅうり レモン	にんじん きゅうり	小	633	24.8
														中	808	30.6
11日	月	しろごはん		コンスープ マカロニグラタン かいそうサラダ	ぎゅうにゅう チーズ	ベーコン かいそう	とりにく	こめ マカロニ	じゃがいも さとう	あぶら	パセリ たまねぎ	コーン キャベツ	にんじん	小	632	23.5
														中	805	29.1
12日	火	しろごはん		いものこじる ホキのたつたあげ ごますあえ	ぎゅうにゅう ホキ	とうふ	とりにく	こめ でんぶん ごま	さといも あぶら	こんにゃく さとう	ねぎ しょうが	しめじ もやし	にんじん キャベツ	小	633	27.5
														中	809	33.9
13日	水	しろごはん		クリームスープ チリコンカン だいこんサラダ	ぎゅうにゅう だいず	ベーコン	ぶたにく	こめ さとう	じゃがいも	あぶら	たまねぎ だいこん	にんじん きゅうり	にんにく トマト	小	661	23.1
														中	844	28.4
14日	木	ハヤシ ライス (しろごはん)		くきわかめのサラダ きなこまめ	ぎゅうにゅう きなこ	ぎゅうにく だいず	くきわかめ	こめ さとう	あぶら	じゃがいも くろざとう	グリルブ キャベツ	にんじん コーン	たまねぎ	小	638	21.5
														中	786	25.7
15日	金	しろごはん		やさしいたっぷりスープ ホキのこうみあげ こんぶサラダ	ぎゅうにゅう たまご	ベーコン こんぶ	ホキ	こめ あぶら	こむぎこ さとう	ごま	キャベツ たまねぎ	かぼちゃ パセリ	にんじん	小	630	25.5
														中	804	31.3
18日	月	しろごはん		はちはいとうふ いかのさらさあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ	とりにく あげ	ちくわ いか	こめ でんぶん	さとう あぶら	さといも ごま	しいたけ しょうが	にんじん キャベツ	ねぎ	小	648	29.1
														中	828	36.3
19日	火	しろごはん		みそじる たまねぎとベーコンのかきあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう みそ	あげ たまご	とうふ ベーコン	こめ あぶら	じゃがいも ごま	こむぎこ	たまねぎ コーン たくあん	にんじん さやいんげん	ねぎ はくさい	小	614	18.3
														中	781	22.3
20日	水	しろごはん		ポークビーンズ フレンチサラダ みかん	ぎゅうにゅう	ぶたにく	だいず	こめ くろざとう	じゃがいも	あぶら	たまねぎ キャベツ	にんじん きゅうり	トマト みかん	小	643	24.7
														中	814	30.2
21日	木	しろごはん		はくさいとベーコンのスープ ホキのからあげ こまつなサラダ	ぎゅうにゅう わかめ	ベーコン	ホキ	こめ あぶら	こむぎこ あぶら	でんぶん さとう	たまねぎ キャベツ	はくさい こまつな	にんじん レモン	小	614	23.0
														中	788	28.3
22日	金	カレー ライス (しろごはん)		キャベツのサラダ フルーツあえ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく		くろざとう こめ	あぶら ごま	じゃがいも さとう	たまねぎ バナナ パイ	にんじん みかん	キャベツ もも	小	699	19.4
														中	860	22.9
25日	月	しろごはん		ちゅうかいため ナムル こくとうアーモンド	ぎゅうにゅう うすたらまご	ぶたにく		こめ さとう くろざとう	あぶら あぶら	はるさめ ごま アーモンド	ねぎ たまねぎ しいたけ	にんじん キャベツ しょうが	たけのこ きくらげ	小	656	22.5
														中	837	27.4
26日	火	しろごはん		きのこシチュー ごまドレッシングサラダ ナッツいりこ	ぎゅうにゅう	チーズ にほし	ぶたにく だいず	こめ ごま カシューナッツ	あぶら さとう	じゃがいも くろざとう	しめじ たまねぎ	マッシュルーム キャベツ	にんじん もやし	小	658	24.4
														中	841	30.0
27日	水	ちゅうか どんぶり (むぎごはん)		パンサンデー だいがくいも	ぎゅうにゅう	ぶたにく	いか	こめ さとう あぶら	むぎ でんぶん あぶら	あぶら はるさめ さつまいも	しょうが キャベツ にんじん	きくらげ たまねぎ ねぎ	しいたけ たけのこ	小	687	20.9
														中	854	25.0
28日	木	しろごはん		どんじる ホキとだいずのてりに はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう ホキ	ぶたにく だいず	みそ	こめ あぶら	さつまいも でんぶん	さとう	ねぎ たまねぎ	にんじん しょうが	ごぼう はくさい	小	649	26.3
														中	826	32.5
29日	金	しろごはん		たまごスープ ツナのカップ焼き ひじきサラダ	ぎゅうにゅう まぐろ	やきぶた	たまご ひじき	こめ あぶら	でんぶん マヨネーズ	じゃがいも さとう	にんじん マッシュルーム	ほうれんそう コーン	たまねぎ キャベツ	小	617	24.4
														中	785	30.0

リクエスト献立 (小2年生・3年生)

*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。