



のこんだてひょう

令和2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	体の調子をとのえる食べ物									
9日	木	しろごはん		はるキャベツのポトフ だいこんサラダ てづくりゼリー	ぎゅうにゅう かんてん	ホークウィンナー	こめ あぶら	じゃがいも さとう	アーモンド	たまねぎ にんじん みかんジュース	パセリ だいこん レモン	キャベツ きゅうり みかん	小	601	16.2	
													中	768	19.6	
10日	金	しろごはん		やさいたっぷりスープ マカロニグラタン さんしょくサラダ	ぎゅうにゅう とろけるチーズ	ベーコン とり	こめ さとう	マカロニ	あぶら	キャベツ たまねぎ	にんじん かぼちゃ	パセリ コーン	小	637	23.1	
													中	811	28.6	
13日	月	しろごはん (すくなめ)		ぎつねうどん ししゃものなんぼんづけ すもの	ぎゅうにゅう わかめ	あげ ししゃも	こめ あぶら	さとう	うどん でんぶん	しいたけ きゅうり	ねぎ	キャベツ	小	623	22.0	
													中	811	27.9	
14日	火	ナン		ドライカレー ごまドレッシングサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	豆腐 ふたにく	だいず ヨーグルト	ナン パコ さとう	ナン くらさとう ごま	たまねぎ もやし	にんじん キャベツ	ピーマン	小	562	26.0	
													中	750	31.5	
15日	水	しろごはん		クリームシチュー はるキャベツのサラダ だいすいりこ	ぎゅうにゅう チーズ	ふたにく にほし	だいず	こめ さとう	じゃがいも ごま	あぶら	にんじん グリッピーズ	たまねぎ きゅうり	しめじ キャベツ	小	667	26.2
													中	848	32.4	
16日	木	しろごはん		にゅうめん わかどりのからあげ ごまあえ こうはくだいふく	ぎゅうにゅう わかめ	かまぼこ とりにく		こめ でんぶん さとう こうはくだいふく	そうめん さとう ごま	あぶら	ねぎ しょうが	にんじん キャベツ	たまねぎ こまつな	小	697	25.5
													中	863	31.4	
17日	金	しろごはん		どんじる ベーコンとさつまいものかきあげ ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう みそ ベーコン	ふたにく たまご チーズ	あげ チーズ	こめ さつまいも さとう	あぶら さとう	こむぎこ	しめじ ねぎ さやいんげん きゅうり	にんじん だいこん キャベツ	たまねぎ コーン ゆず	小	665	21.2
													中	849	26.0	
20日	月	カレーライス (しろごはん)		しょうゆドレッシングサラダ カミカミチップ	ぎゅうにゅう こんぶ	ぎゅうにく にほし	わかめ	じゃがいも あぶら	こめ さとう	くらさとう アーモンド	グリッピーズ にんじん	にんにく キャベツ	たまねぎ こまつな	小	696	23.5
													中	859	28.1	
21日	火	しろごはん		とうふじる ホキのたつたあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう ホキ	とうふ わかめ		こめ ごま	でんぶん あぶら	あぶら	ねぎ たくあん	たまねぎ キャベツ	しょうが	小	599	25.6
													中	768	31.7	
22日	水	しろごはん		じゃがいものそぼろに くるみあえ てづくりぶりかけ	ぎゅうにゅう ひじき	ふたにく かつおぶし	ぎゅうにく ちりめん	こめ でんぶん くるみ	あぶら じゃがいも こんにゃく	さとう	たまねぎ キャベツ	にんじん こまつな	さやいんげん	小	609	23.0
													中	774	28.2	
23日	木	ハヤシライス (むぎごはん)		くきわかめのサラダ フルーツあえ	ぎゅうにゅう むぎ	ぎゅうにく ごま	くきわかめ さとう	じゃがいも むぎ あぶら	あぶら ごま さとう	こめ	たまねぎ にんにく もも みかん	にんじん トビューラー パイン	グリッピーズ キャベツ パカ	小	681	20.6
													中	841	24.4	
24日	金	しろごはん		みそしる わかめとじゃがいものかきあげ レモンふうみづけ	ぎゅうにゅう わかめ	みそ まぐろ		こめ みそ みそ	こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら さとう	にんじん えのきたけ レモン	ねぎ しめじ きゅうり	たまねぎ キャベツ	小	601	17.8
													中	766	21.2	
27日	月	しろごはん		ホークピース ほうれんそうのサラダ プリン	ぎゅうにゅう ベーコン	ふたにく だいず		こめ じゃがいも	くらさとう さとう	あぶら プリン	たまねぎ キャベツ	にんじん	ほうれんそう	小	702	25.4
													中	867	30.0	
28日	火	しろごはん		ワンタンスープ じゃがいもとえびのケチャップいため きりほしだいこんのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ホキ	やきふた えび		こめ さとう じゃがいも	あぶら あぶら はるさめ	ワンタン あぶら	ねぎ さやいんげん もやし きりほしだいこん	にんじん たまねぎ きくらげ コーン	キャベツ きゅうり	小	626	22.3
													中	797	27.2	
30日	木	しろごはん		キャベツとベーコンのスープ ホキのフリッター こんぶサラダ	ぎゅうにゅう ホキ	ベーコン たまご こんぶ		こめ でんぶん あぶら	あぶら ごま さとう	こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ	キャベツ きゅうり	パセリ コーン	小	628	24.7
													中	799	30.3	

*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。

* ^{にゅうがく}ご入学・^{しんきゅう}ご進級 ^{おめでとう}おめでとうございます *



^{こころ}心も^{からだ}身体も^{せいちょう}成長するためには、^{しよくじ}バランスのよい食事をすることが大切です。毎日の給食も好き嫌いせずしっかり食べて、^{げんき}元気に1年間^{ねんかん}すごしましょう！

