



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 | ホークウインナー | 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 | あぶら | 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 ちーズ | 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^{ねんかん}1年間すごしましょう！

