



# 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							
7日	木	しろごはん		やさいたっぶりスープ マカロニグラタン さんしょくサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とろけるチーズ	こめ マカロニ バター さとう あぶら	キャベツ にんじん ハセリ たまねぎ かぼちゃ コーン	小	637	23.1				
8日	金	しろごはん		じゃがいものそぼろに アーモンドあえ てづくりふりかけ こうはくだいふく	ぎゅうにゅう ぶたにく きゅうにく かつおぶし ちりめん ひじき	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく アーモンド こうはくだいふく	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ	小	700	24.6				
11日	月	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 ベーコン たまご ホキ こんぶ	こめ あぶら こむぎこ でんぷん こま さとう こまあぶら	にんじん キャベツ ハセリ たまねぎ きゅうり コーン	小	628	24.7				
12日	火	カレーライス (むぎごはん)		しょうゆドレッシングサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう きゅうにく わかめ ヨーグルト	こめ あぶら むぎ じゃがいも くらさとう さとう	にんじん にんにく グリンピース たまねぎ こまつな キャベツ	小	693	21.2				
13日	水	しろごはん		とんじる そらまめのかきあげ ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう みそ あげ ぶたにく たまご チーズ えび	こめ あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん しめじ だいこん ねぎ そらまめ きゅうり ゆず キャベツ	小	650	24.0				
14日	木	しろごはん		そうめんじる わかどりのアーモンドあげ さんしょくあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご とりにく	こめ そうめん こむぎこ アーモンド あぶら さとう	ねぎ にんじん たまねぎ しょうが キャベツ こまつな	小	659	25.1				
15日	金	チキンピラフ		コンソープ ホキのレモンに	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ホキ	こめ バター じゃがいも でんぷん あぶら さとう	えだまめ マッシュルーム にんじん たまねぎ ハセリ コーン	小	616	25.9				
18日	月	クロワッサン		スパゲティミートソース コンソープ てづくりゼリー	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく かんてん	クロワッサン さとう バター スパゲティ あぶら	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン レモン みかん みかんジュース	小	644	22.2				
19日	火	おもぶり		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 とりにく とうふ わかめ ホキ	こめ さとう こんにゃく あぶら でんぷん こま	しいたけ にんじん さやいんげん ねぎ たまねぎ しょうが たくあん キャベツ	小	585	26.1				
20日	水	しろごはん		たまごスープ じゃがいものチーズやき フレンチサラダ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とろけるチーズ ぶたにく	こめ でんぷん バター じゃがいも あぶら	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ きゅうり	小	689	25.2				
21日	木	しろごはん		ちゅうかスープ とりもものネギだれソテー キャベツのおひたし	ぎゅうにゅう とりにく やきぶた うすらたまご	こめ はるさめ さとう あぶら こま でんぷん ごまあぶら	ねぎ にんじん しいたけ しょうが ねぎ キャベツ コーン	小	634	26.2				
22日	金	しろごはん		ごもくに こいわしのなんばんづけ こまあえ	ぎゅうにゅう ひらてん こんぶ だいす とりにく いわし	こめ こんにゃく さとう あぶら こま	さやいんげん たけのこ にんじん ごぼう ねぎ キャベツ	小	645	26.2				
25日	月	わかめごはん (すくなめ)		きつねうどん ししゃものからあげ すもの	ぎゅうにゅう わかめ あげ ししゃも	こめ うどん さとう あぶら でんぷん こむぎこ	しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	小	604	21.7				
26日	火	しろごはん		マーボーとうふ シュウマイ きりほしだいこんのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく	こめ さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ	たまねぎ いら きくらげ しょうが にんじん しいたけ しゅうまい コーン しいたけ きりほしだいこん きゅうり	小	634	26.8				
27日	水	しろごはん		クリームシチュー キャベツのサラダ ナッツいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ にほし	こめ じゃがいも バター さとう あぶら こま アーモンド くらさとう	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース きゅうり キャベツ	小	653	23.7				
28日	木	ナン		ドライカレー ごまドレッシングサラダ フルーツあえ	ぎゅうにゅう とうふ だいす きゅうにく ぶたにく	ナン さとう あぶら パンこ くらさとう こま	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ こまつな もも パイン パナナ みかん	小	593	23.8				
29日	金	しろごはん		けんちんじる さばのみそに いそあえ	ぎゅうにゅう やきとうふ とりにく さば みそ のり	こめ ごまあぶら こんにゃく でんぷん さとう	ねぎ ごぼう にんじん しょうが キャベツ こまつな	小	630	27.9				
								中	786	34.2				

\*材料の都合で献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

## 学校給食で食べたい我が家の献立

松山市では、ご家庭の自慢献立・人気献立を学校給食に取り入れようと、令和元年度に「学校で食べたい我が家の献立」を募集しました。応募作品の中から、審査により「優秀作品」に選ばれた献立を、今年度、実際に学校給食で提供します。

ご家庭の工夫やアイデアが詰まったおいしい献立を、給食でみんなと楽しみながら食べてください。今月は、21日に「鶏もものネギだれソテー」を実施します。



我が家の献立