



# 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 血や筋肉や骨をつくる食べ物	黄のグループ 熱や力のもとになる食べ物	緑のグループ 体の調子をととのえる食べ物	小	中	小				中		
1日	月	しろごはん		ピーマンじる カミカミあげ	ぎゅうにゅう にぼし あおりの	うすらたまご ささみ たまご	ぶたにく たまご	こめ あぶら	ビーフン こむぎこ	アーモンド	たけのこ にんじん ごぼう	しいたけ きくらげ たまねぎ	小	593	19.8	
													中	789	26.4	
2日	火	しろごはん		コーンスープ ホキのピリカラフル	ぎゅうにゅう	ベーコン ホキ		こめ ごま	じゃがいも あぶら	さとう でんぷん	パセリ たまねぎ えだまめ	コーン にんにく ピーマン	にんじん ねぎ	小	621	22.8
													中	792	28.2	
3日	水	ハヤシライス (むぎごはん)		こんぶサラダ	ぎゅうにゅう こんぶ	ぎゅうにく チーズ		じゃがいも アーモンド	こめ あぶら	むぎ さとう	たまねぎ にんにく きゅうり	にんじん トマトビュレ コーン	グリーンピース キャベツ	小	694	21.8
													中	843	26.0	
4日	木	しろごはん		かきたまじる わかどりのアーモンドあげ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう とり	たまご とうふ		こめ アーモンド	でんぷん こむぎこ	あぶら	ねぎ	たまねぎ しょうが	小	685	26.7	
													中	854	32.7	
5日	金	しろごはん		みそじる ぶたにくのしょうがやき	ぎゅうにゅう とうふ	みそ あげ ぶたにく		こめ あぶら	じゃがいも さとう		にんじん しょうが	キャベツ にんにく たまねぎ	ねぎ	小	583	24.9
													中	742	30.4	
8日	月	しろごはん		じゃがいものそばろに そくせきづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにく		こめ でんぷん	あぶら じゃがいも	さとう ごま	たまねぎ たくあん	にんじん キャベツ	さやいんげん	小	598	21.1
													中	763	25.8	
9日	火	おもぶり		とうふじる ししゃものなんばんづけ こうはくだいふく	ぎゅうにゅう わかめ	とり ししゃも	とうふ	こめ あぶら	さとう でんぷん	こんにゃく	にんじん ねぎ	しいたけ えのきたけ	さやいんげん たまねぎ	小	640	23.1
													中	814	29.4	
10日	水	しろごはん		やさいだっぶりスープ マカロニグラタン	ぎゅうにゅう チーズ	ベーコン とり		こめ バター	マカロニ		にんじん たまねぎ	パセリ かぼちゃ	キャベツ	小	663	23.4
													中	832	28.5	
11日	木	クロワッサン		ミートスパゲティ コーンサラダ てづくりゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	チーズ かんでん	だいず	クロワッサン バター	スパゲティ あぶら	さとう	にんじん キャベツ みかん	たまねぎ コーン みかんジュース	きゅうり レモン	小	659	23.6
													中	803	28.6	
12日	金	バリエリアふう まぜごはん		ミネストローネ わかどりのマリネ	ぎゅうにゅう ベーコン	いか とり	えび	こめ さとう	じゃがいも あぶら	マカロニ でんぷん	たまねぎ セロリ レモン	にんじん キャベツ ピーマン	グリーンピース	小	660	26.9
													中	839	33.5	
15日	月	しろごはん		ポークビーンズ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず		こめ さとう	じゃがいも くらさとう	あぶら	トマトビュレ にんにく きゅうり	たまねぎ キャベツ	にんじん コーン	小	624	23.1
													中	795	28.2	
16日	火	しろごはん		ぶたじる しんたまねぎのかきあげ	ぎゅうにゅう あげ えび	みそ にぼし	ぶたにく たまご	こめ	こむぎこ あぶら		にんじん たまねぎ	しめじ だいこん	ねぎ コーン	小	622	22.6
													中	795	27.7	
17日	水	しろごはん (すくなめ)		カレーうどん ゆすふうみづけ (袋) こざかな	ぎゅうにゅう にぼし	ぶたにく チーズ		こめ あぶら	うどん さとう	アーモンド くらさとう	たまねぎ きゅうり	にんじん キャベツ	ねぎ ゆず	小	611	19.8
													中	753	23.2	
18日	木	おやこどんぶり (むぎごはん)		かわりきんぴら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	とり くわかめ	たまご ひらてん	こめ ごま でんぷん	むぎ あぶら	こんにゃく さとう	たまねぎ ねぎ	にんじん ごぼう	しいたけ	小	579	24.5
													中	736	30.2	
19日	金	しろごはん		ちゅうかスープ とりもものネギだれソテー	ぎゅうにゅう とり	うすらたまご ベーコン		こめ あぶら	はるさめ ごま	でんぷん さとう	しいたけ ねぎ	もやし しょうが	にんじん	小	630	24.8
													中	807	30.6	
22日	月	しろごはん		あつあげいりはっほうさい パンサンスー	ぎゅうにゅう あげ とうふ	いか うすらたまご	えび ぶたにく	こめ でんぷん	はるさめ ごま	さとう あぶら	きくらげ たけのこ しょうが	キャベツ にんじん きゅうり	たまねぎ ピーマン もやし	小	625	27.2
													中	798	33.4	
23日	火	しろごはん		さわにわん チキンチキンごぼう	ぎゅうにゅう とり	ぶたにく あげ		こめ でんぷん	さとう あぶら		しいたけ たけのこ	にんじん もやし	ねぎ えだまめ しょうが	小	647	22.9
													中	822	28.0	
24日	水	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	ぎゅうにゅう ぶたにく	みそ とうふ		こめ でんぷん	はるさめ あぶら	さとう	きくらげ ねぎ にんにく きゅうり	にんじん にら しいたけ きりほしだいこん	たまねぎ しょうが コーン	小	649	25.3
													中	808	30.9	
25日	木	しろごはん		クリームスープ ハンバーグのソースかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ベーコン とり		こめ あぶら	じゃがいも さとう	パンこ でんぷん		たまねぎ えのきたけ	マッシュルーム	小	677	22.5
													中	853	27.1	
26日	金	ぶたにくの しょうがやき チャーハン		わかめスープ いかのからあげ	ぎゅうにゅう ベーコン	ぶたにく わかめ	たまご いか	こめ ごま	あぶら こむぎこ	はるさめ でんぷん	にんにくのめ にんじん しいたけ	ねぎ たまねぎ	しょうが えのきたけ	小	577	25.1
													中	739	31.2	
29日	月	チキンピラフ		キャベツとベーコンのスープ ホキのレモンに	ぎゅうにゅう ホキ	とり	ベーコン	こめ さとう	じゃがいも でんぷん	バター あぶら	たまねぎ マッシュルーム レモン	にんじん キャベツ	えだまめ パセリ	小	611	26.0
													中	790	33.5	
30日	火	しろごはん		ようふうにこみ ひじきサラダ プリン	ぎゅうにゅう ひじき	ウィンナー とり		こめ あぶら	じゃがいも プリン	さとう	たまねぎ パセリ	にんじん こまつな	キャベツ コーン	小	669	21.6
													中	824	25.7	

\*週に1回程度みかんジュースがつかます。

\*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。