



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					
1日	水	ごはん		ちくぜんにホキのカレーあげ	ぎゅうにゅう こんにぶ	とりにく ホキ	ちくわ	こめ さとう	こんにゃく でんぶん	あぶら	たけのこ ごぼう	れんこん にんじん	しいたけ さやいんげん	小	616	25.8
2日	木	ぶたたま どんぶり (むぎごはん)		きりほしだいこんとひじきのもの	ぎゅうにゅう ひじき	ぶたにく とりにく	たまご あげどうふ	むぎ こめ	でんぶん あぶら	さとう	ねぎ たまねぎ ごぼう	しいたけ きりほしだいこん	にんじん さやいんげん	小	643	26.3
3日	金	ごはん		ミネストローネ にくだんこのケチャップあえ	ぎゅうにゅう とりにく	ベーコン	ぶたにく	こめ あぶら パンこ	じゃがいも さとう	マカロニ でんぶん	たまねぎ マッシュルーム	にんじん グリーンピース	キャベツ	小	683	21.2
6日	月	ごはん		タイビーエン なつやさいのかきあげ	ぎゅうにゅう いか たまご	うすらたまご えび	ぶたにく ベーコン	こめ こむぎこ	あぶら	はるさめ	ねぎ しいたけ ゴーヤ	キャベツ かぼちゃ オクラ	にんじん コーン たまねぎ	小	648	20.2
7日	火	たきこみごはん		そうめんじる ホキのからあげ ゼリー	ぎゅうにゅう たまご	とりにく ホキ	こんにぶ とうにゅう	こめ そうめん ゼリー	あぶら	さとう	ごぼう ねぎ たまねぎ メロン	にんじん しいたけ しょうが	えだまめ えのきたけ なつみかん	小	638	25.3
8日	水	なつやさい カレー (むぎごはん)		レモンサラダ チーズ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	チーズ	くろざとう むぎ さとう	バター じゃがいも	こめ あぶら	コーン かぼちゃ なす キャベツ	にんにく たまねぎ レモン	さやいんげん にんじん きゅうり	小	684	21.8
9日	木	ごはん		ちゅうかコーンスープ マーボーなす	ぎゅうにゅう ぶたにく	とうふ みそ	たまご	こめ さとう	あぶら	でんぶん	たまねぎ にんじん なす	ねぎ にら	コーン しょうが	小	583	23.2
10日	金	コーンピラフ		たまごスープ とりにくのおおばいにくあげ	ぎゅうにゅう ベーコン	ぶたにく とりにく	たまご	こめ パンこ	バター こむぎこ	じゃがいも あぶら	たまねぎ グリルピース トマト うめし	コーン キャベツ えのきたけ	にんじん パセリ しそ	小	661	29.2
13日	月	ごはん		ちゅうかいだめ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく	いか	うすらたまご	こめ はるさめ	あぶら	さとう	しいたけ たまねぎ ねぎ きりほしだいこん	きくらげ たけのこ にんにく コーン	キャベツ にんじん しょうが きゅうり	小	654	23.3
14日	火	たちうおめし		みそしる わかどりのからあげ	ぎゅうにゅう みそ	たちうお とうふ	あげ とりにく	こめ	でんぶん	あぶら	しょうが こまつな	にんじん えのきたけ	ごぼう たまねぎ	小	642	28.1
15日	水	クロワッサン		なつやさいスバゲティ ひじきサラダ てづくりゼリー	ぎゅうにゅう ひじき	ベーコン	チーズ	クロワッサン さとう ゼリー	バター あぶら	スバゲティ アーモンド	にんにく ピーマン にんじん キャベツ	ズッキーニ マッシュルーム コーン みかん	トマト なす きゅうり パイナップル	小	651	19.3
16日	木	ごはん		えだまめスープ なすのミートグラタン	ぎゅうにゅう ぶたにく	ベーコン	チーズ	こめ さとう	バター マカロニ	じゃがいも	えだまめ なす	にんじん	たまねぎ	小	642	23.1
17日	金	ごはん		けんちんじる こいわしのなんばんづけ	ぎゅうにゅう こいわし	やきどうふ とりにく		こめ さとう	こんにゃく	あぶら	ねぎ	にんじん	ごぼう	小	571	22.9
27日	月	ゆかりごはん		みそしる わかどりのあまからに	ぎゅうにゅう とりにく	あげどうふ	みそ	こめ あぶら	さとう	こんにゃく でんぶん	しそ ねぎ ピーマン	えのきたけ なす ごぼう	たまねぎ にんじん しょうが	小	640	24.6
28日	火	ごはん		やさいたっぷりスープ チリコンカン	ぎゅうにゅう ぶたにく	ベーコン	だいず	こめ	じゃがいも	あぶら	にんじん たまねぎ	パセリ にんにく	キャベツ トマト	小	607	23.3
29日	水	ヒピンバ (ごはん)		わかめスープ パイナップル	ぎゅうにゅう みそ	ぎゅうにく わかめ	ぶたにく うすらたまご	こんにゃく あぶら	さとう	ごま こめ	にんにく ほうれんそう えのきたけ	しょうが にんじん たまねぎ	ぜんまい しいたけ パイナップル	小	597	23.2
30日	木	とうもろこし おこわ		すましじる ホキのやさいあんかけ	ぎゅうにゅう わかめ	とりにく ホキ	とうふ	こめ でんぶん さとう	もちごめ あぶら	あぶら じゃがいも	えだまめ えのきたけ にんじん	コーン たまねぎ きくらげ	ねぎ ピーマン	小	596	24.3
31日	金	ごはん		キャベツとベーコンのスープ とりにくのトマトソースに	ぎゅうにゅう	ベーコン	とりにく	こめ さとう	じゃがいも あぶら	マカロニ	にんじん キャベツ トマト	パセリ マッシュルーム トマト	たまねぎ にんにく	小	570	24.1
														中	737	30.5

6月に引き続き、配膳時の感染防止として、「主食におかず2品」の献立となります。

*週に1回程度みかんジュースがつきます。
*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。



学校給食で食べたい 我が家の献立

ご家庭で食べられている献立を、学校給食に取り
入れました。お楽しみに！



夏野菜を 食べましょう

夏野菜には、トマト、きゅうり、ピーマン、とうもろこし、おくら、かぼちゃ、ゴーヤなどたくさんの種類があります。
これらの夏野菜には、夏の間に不足しがちなカロテンやビタミンCなどの栄養素がたくさん含まれていて、夏バテ防止になります。また、夏野菜は水分をたくさん含んでおり、体を冷やす効果もあります。