



# のこんだてひょう



令和2年度

松山市中高等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 キ 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							
31日	月	キムチごはん		ビーフンじる ホキのあますに	ぎゅうにゅう ホキ	ぶたにく ベーコン	こめ ビーフ	あぶら でんぷん	さとう	キムチ えだまめ たけのこ	しょうが ねぎ たまねぎ	にんじん しいたけ きくらげ	小	670	26.4	
													中	841	32.7	
1日	火	ごはん		ビーフシチュー フレンチサラダ (冷) パイン	ぎゅうにゅう	チーズ ぎゅうにく	こめ くろざとう	じゃがいも さとう	あぶら	たまねぎ にんにく キャベツ	にんじん トビューレ きゅうり パイン	トマト コーン パイン	小	636	19.3	
													中	799	23.4	
2日	水	ごはん		みそじる カルてつだんご おひたし	ぎゅうにゅう とうふ ひじき	みそ じゃこすみ チーズ	あげ だいす たまご	こめ あぶら	じゃがいも ごま こむぎこ	さとう	ねぎ きくらげ こまつな	たまねぎ グリブス キャベツ	しめじ キャベツ	小	628	21.4
													中	803	25.9	
3日	木	クロワッサン		イタリアンスパゲティ こんぶサラダ てづくりゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	チーズ こんぶ	ベーコン かんてん	こぼろ スパゲティ	さとう アーモンド	あぶら	トマト にんじん きゅうり みかん	しめじ たまねぎ キャベツ みかんジュース	ピーマン コーン レモン	小	701	21.9
													中	839	25.9	
4日	金	とりごもく たきこみごはん		すましじる ゴーヤいりかきあげ	ぎゅうにゅう とうふ チーズ	あげ わかめ にぼし	とりにく たまご えび	こめ さとう	こんやく こむぎこ	あぶら	ねぎ たまねぎ ゴーヤ	しいたけ えのきだけ たまねぎ かぼちゃ	小	608	24.0	
													中	778	30.0	
7日	月	ごはん		にゅうめん とりにくのうめソースやき アーモンドあえ	ぎゅうにゅう とりにく	たまご あげ	とりにく	こめ アーモンド	さとう	そうめん	にんじん たまねぎ キャベツ	しいたけ なす こまつな	ねぎ うめほし	小	621	23.9
													中	772	28.8	
8日	火	ベーコンライス		クリームスープ コンサラダ	ぎゅうにゅう	ベーコン	とりにく	こめ さとう	あぶら	じゃがいも	えだまめ たまねぎ コーン	マヨネーズ キャベツ	にんじん きゅうり	小	593	18.9
													中	760	23.3	
9日	水	ごはん		やさいたっぷりスープ マカロニグラタン ナッツいりこ	ぎゅうにゅう とりにく	ベーコン だいす	チーズ にぼし	こめ あぶら	じゃがいも くろざとう アーモンド	マカロニ	にんじん たまねぎ	パセリ キャベツ	キャベツ	小	658	26.8
													中	841	33.2	
10日	木	ごはん		ちゅうかコンスープ マーボーなす	ぎゅうにゅう みそ	とうふ だいす	たまご ぶたにく	こめ さとう	あぶら	でんぷん	コーン にんにく ねぎ なす	ねぎ しょうが きくらげ にんじん	たまねぎ にら にんじん	小	602	24.6
													中	767	30.1	
11日	金	ごはん		さわにわん スパイシーチキン てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく ちりめん	あげ ひじき	こめ さとう	あぶら	でんぷん	にんじん しいたけ	もやし ねぎ	たけのこ にんにく	小	594	26.1
													中	756	32.3	
14日	月	ごはん		いそに たちうおのからあげ すだちふうみつけ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	あげ だいす	とりにく たちうお	こめ こんやく	あぶら でんぷん	さとう こむぎこ	にんじん すだち	しょうが きゅうり	キャベツ	小	688	27.3
													中	874	33.7	
15日	火	わかめごはん (すくなめ)		ひやしちゅうか シュウマイ	ぎゅうにゅう とりにく	わかめ ぶたにく	ちりめん	こめ あぶら パンこ	ちゅうかそば こむぎこ さとう	ごま	にんじん たまねぎ	きゅうり グリーンピース	もやし	小	623	18.8
													中	847	24.1	
16日	水	ごはん		ミネストローネ さかなのピザソースやき こくとうアーモンド	ぎゅうにゅう チーズ	ベーコン	ホキ	こめ くろざとう	じゃがいも アーモンド	マカロニ	キャベツ パセリ ピザソース	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン	小	678	26.1
													中	856	33.5	
17日	木	ごはん		ぶたじる わかどりのゆかりあげ いそあえ	ぎゅうにゅう あげ	みそ とりにく	ぶたにく のり	こめ こむぎこ	あぶら さとう	でんぷん	だいこん しめじ こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ	にんじん しそ	小	633	28.8
													中	809	35.6	
18日	金	ごはん		ポークビーンズ しょうゆドレッシングサラダ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	ベーコン わかめ	だいす	こめ じゃがいも	くろざとう さとう	あぶら レモンゼリー	トビューレ にんにく コーン	たまねぎ こまつな	にんじん キャベツ	小	681	23.2
													中	858	28.4	
23日	水	ナン		ドライカレー レモンサラダ フルーツあえ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	だいす	ナン くろざとう	あぶら さとう	パンこ ピーチゼリー	ピーマン たまねぎ きゅうり もも	トマト キャベツ みかん パイン	にんじん レモン	小	555	23.4
													中	703	29.3	
24日	木	ごはん		ちゅうかスープ わかどりのなばんづけ そくせきづけ	ぎゅうにゅう とりにく	うすらたまご	ベーコン	こめ さとう	はるさめ でんぷん	あぶら ごま	ねぎ きくらげ キャベツ	にんじん しいたけ	もやし たくあん	小	648	25.4
													中	829	31.5	
25日	金	ごはん		ようふうにごみ ひじきサラダ なし	ぎゅうにゅう ひじき	ウィンナー	とりにく	こめ あぶら	じゃがいも アーモンド	さとう	パセリ たまねぎ なし	キャベツ コーン	にんじん きゅうり	小	607	20.7
													中	768	25.1	
28日	月	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	とりにく くきわかめ	たまご ひらてん	こめ むぎ あぶら	さとう こんやく ごま	でんぷん	たまねぎ ねぎ	にんじん こぼろ	しいたけ	小	578	24.5
													中	734	30.2	
29日	火	ごはん		ピリからにくじゃが ちくわのいそべあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう あおのり	ぶたにく ちくわ	チーズ たまご	こめ あぶら ごま	じゃがいも こんやく こむぎこ	さとう	グリブス キャベツ	にんじん こまつな	たまねぎ	小	702	23.4
													中	881	28.7	
30日	水	ごはん		かきたまじる さんまのしおやき すもの	ぎゅうにゅう さんま	とうふ わかめ	たまご	こめ	でんぷん さとう	ねぎ キャベツ	たまねぎ きゅうり		小	598	26.6	
													中	755	32.3	

\*週に3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。