



10

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	木	ごはん		いもたき みつばいりくりのかきあげ ゼリー	ぎゅうにゅう えび	あげ たまご	とりにく	こめ すいとん あぶら	さとう さといも こむぎこ	こんにゃく くり ゼリー	しいたけ レモン	にんじん みつば	たまねぎ	小	696	22.4
														中	880	27.5
2日	金	ごはん		クリームスープ マカロニソテー レモンサラダ	ぎゅうにゅう	とりにく	ベーコン	こめ マカロニ	あぶら さとう	じゃがいも	にんじん コーン キャベツ	たまねぎ レモン	パセリ きゅうり	小	621	19.5
														中	792	23.7
5日	月	ハヤシライス (むぎごはん)		イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく		じゃがいも こめ さとう	あぶら むぎ	くろざとう アーモンド	たまねぎ にんにく きゅうり レモン	にんじん トマト ブロッコリー	グリルビーフ キャベツ ピーマン	小	662	22.2
														中	863	27.9
8日	木	ごはん		はくさいスープ きのこのマカロニグラタン なし	ぎゅうにゅう	ぶたにく	チーズ とりにく	こめ パンこ こむぎこ	あぶら でんぷん	マカロニ さとう	にんじん たまねぎ エリンギ	パセリ しめじ ななし	はくさい まいたけ	小	674	23.9
														中	839	29.3
9日	金	ごはん		さつまいもみそしる さけのごまあげ おひたし	ぎゅうにゅう	みそ	あげどうふ	こめ こむぎこ	さつまいも ごま	あぶら さとう	ねぎ キャベツ	にんじん ごまつな	ごぼう	小	650	27.2
														中	829	33.7
12日	月	ごはん		さといものそぼろに あつあげとひじきのにも	ぎゅうにゅう	ぶたにく	とりにく ひじき	こめ でんぷん	あぶら さといも	さとう	たまねぎ だいこん	にんじん	グリルビーフ	小	600	23.4
														中	761	28.8
13日	火	クロワッサン		きのこスパゲティ れんこんチップス こんぶサラダ	ぎゅうにゅう	とりにく	ベーコン こんぶ	クロワッサン さとう	あぶら	スパゲティ	しめじ たまねぎ にんにく コーン	えのきたけ にんじん まいたけ きゅうり	エリンギ パセリ れんこん キャベツ	小	664	20.7
														中	798	24.6
14日	水	ごはん		にくじゃが ホキのからあげ さんしょくあえ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ホキ	こめ こんにゃく こむぎこ	さとう じゃがいも	あぶら でんぷん	にんじん ごまつな	グリルビーフ キャベツ	たまねぎ	小	652	26.5
														中	831	32.6
15日	木	ごはん		やさいたっぷりスープ ツナのカップ焼き きなこまめ	ぎゅうにゅう	ベーコン	まぐろ だいす	こめ くろざとう	じゃがいも	マカロニ	にんじん たまねぎ	パセリ かぼちゃ コーン	キャベツ	小	626	22.9
														中	800	28.2
16日	金	コーンピラフ		イタリアンたまごスープ ハンバーグのソースかけ	ぎゅうにゅう	とりにく	チーズ ベーコン ぶたにく	あぶら じゃがいも	こめ でんぷん	パンこ さとう	にんじん グリルビーフ えのきたけ	たまねぎ パセリ マッシュルーム	コーン まいたけ	小	673	26.2
														中	850	32.1
19日	月	ごはん		ぶたじる わかどりのからあげ ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう	みそ	ぶたにく とりにく	こめ でんぷん	さつまいも さとう	あぶら	だいこん ごぼう きゅうり	にんじん しょうが キャベツ	ねぎ ゆず	小	713	27.2
														中	899	33.5
20日	火	ひろしまめし		だんごじる おこのみてん	ぎゅうにゅう	とりにく	みそ じゃこすりみ たまご あおのり	こめ あぶら	さといも こむぎこ	すいとん	ひろしまな だいこん キャベツ	ごぼう にんじん	ねぎ しいたけ	小	667	24.9
														中	849	30.7
21日	水	あきのカレー (むぎごはん)		かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう	チーズ	とりにく ヨーグルト	あぶら さつまいも	こめ くろざとう	むぎ さとう	たまねぎ にんじん きゅうり	にんにく かぼちゃ キャベツ	しめじ コーン	小	675	22.3
														中	860	27.4
22日	木	ごはん		かきたまじる さといもクロquette きりぼしだいこんとひじきのほりはりづけ	ぎゅうにゅう	どうふ	たまご ひじき とりにく	こめ あぶら じゃがいも	でんぷん さとう	さといも ごま バター	ねぎ きりぼしだいこん	たまねぎ にんじん	きゅうり	小	641	20.4
														中	774	23.7
23日	金	ごはん		ミネストローネ チリコンカン	ぎゅうにゅう	ベーコン	だいす	こめ あぶら	じゃがいも	マカロニ	キャベツ トマト	にんじん にんにく	たまねぎ	小	629	23.9
														中	801	29.4
26日	月	あぶたま どんぶり (ごはん)		れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう	あげ	たまご かまぼこ ぶたにく	くろざとう こんにゃく	こめ ごま	むぎ さとう	たまねぎ ねぎ	にんじん れんこん	しいたけ	小	598	24.3
														中	770	30.7
27日	火	ごはん		ごもくに いかのてんぷら そくせきづけ	ぎゅうにゅう	こんぶ	とりにく いか	こめ あぶら	こんにゃく こむぎこ	さとう ごま	さやいんげん ごぼう きゅうり	たけのこ しょうが	にんじん キャベツ	小	635	29.7
														中	821	37.4
28日	水	きのこごはん (すくほめ)		きつねうどん さつまいものかきあげ	ぎゅうにゅう	こんぶ	とりにく にほし たまご	あぶら うどん	こめ さつまいも	さとう こむぎこ	にんじん ねぎ ごぼう	まいたけ たまねぎ	しめじ しいたけ	小	625	21.8
														中	792	26.9
29日	木	ごはん		あつあげいりはっほうさい かふうサラダ のり	ぎゅうにゅう	いか	あげどうふ うずらたまご ぶたにく	こめ でんぷん	あぶら はるさめ	さとう あぶら	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 だいこん	たまねぎ ピーマン きゅうり	小	607	772.0
														中	25.3	31.0
30日	金	ちゅうかふう たきこみごはん		のっぺいじる ホキのいそべあげ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	しおこんぶ とりにく ホキ	もちごめ さとう こんにゃく	こめ でんぷん こむぎこ	あぶら さといも	にんじん だいこん	れんこん しいたけ	ねぎ	小	649	28.7
														中	817	35.6

旬の魚・野菜・果物

さけ さきのこ さといも さつまいも かき

*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。

我が家の献立

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！