



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			熱ゆかのもとになる食べ物			体の調子をととのえる食べ物					
4日	水	ごはん		はちあいどうふ れんこんのかきあげ ひじきのつくだに	ぎゅうにゅう どうふ ささみ	ぶたにく あげ たまご ひじきつくだに	ちくわ たまご	こめ さとう ごむぎこ	さとう あぶら	さといも	ねぎ れんこん	にんじん たまねぎ	しいたけ さやいんげん	小	673	25.8
5日	木	ごはん		たまごスープ キムチいため りんご	ぎゅうにゅう ベーコン	たまご ぶたにく	どうふ	こめ さとう	ごま あぶら	あぶら	チンゲンサイ キャベツ コーン	にんじん キムチ りんご	たまねぎ もやし	小	633	22.5
6日	金	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 さば	やきどうふ みそ	とりにく のり	こめ ごむぎこ	あぶら さとう	こんにゃく	ねぎ こまつな	にんじん キャベツ	ごぼう	小	582	24.7
9日	月	ベーコンライス		クリームシチュー こんぶサラダ	ぎゅうにゅう チーズ	ベーコン こんぶ	ぶたにく	あぶら ごま	こめ あぶら	じゃがいも さとう	えだまめ たまねぎ きゅうり	マツタケ グリピース コーン	にんじん キャベツ	小	643	22.2
10日	火	ごはん		みそにこみうどん ホキのあますに のり	ぎゅうにゅう とりにく	みそ ホキ	あげ のり	こめ さとう	さといも あぶら	うどん でんぶん	ねぎ だけこのこ	にんじん たまねぎ	しいたけ きくらげ	小	601	26.7
11日	水	ごはん		マーボーどうふ きりほしだいこんのちゅうかサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく	みそ ヨーグルト	どうふ	こめ でんぶん	あぶら はるさめ	さとう	きくらげ ねぎ にんにく	にんじん にら しいたけ コーン	たまねぎ しょうが きゅうり	小	667	26.7
12日	木	ごはん		ビーフンじる スパイシーチキン さんしょくあえ	ぎゅうにゅう とりにく	うすらたまご	ぶたにく	こめ でんぶん	あぶら さとう	ビーフン	だけこのこ にんじん キャベツ	しいたけ にんにく	ねぎ こまつな	小	702	27.5
13日	金	くりおこわ		ぶたじる さけのフライ	ぎゅうにゅう ぶたにく	みそ たまご	あげ さけ	こめ さつまいも あぶら	もちごめ ごむぎこ	くり パンこ	ねぎ にんじん	だいこん	ごぼう	小	673	28.0
16日	月	ごこくまいごはん		みそじる たいのごみあげ ごますあえ	ぎゅうにゅう たまご	みそ たい	どうふ	こめ くらまい ごむぎこ さとう	はだかむぎ あかまい ごま あぶら	もちむぎ みどりまい	ねぎ キャベツ こまつな	にんじん パセリ きゅうり	たまねぎ しょうが	小	636	26.1
17日	火	たまごぶたにくと たまねぎのあんかけ どんぶり (むぎごはん)		いそに	ぎゅうにゅう ひじき とりにく	たまご だいず	ぶたにく あげ	こめ さとう	むぎ あぶら	でんぶん こんにゃく	ねぎ たまねぎ	しいたけ にんにく	もやし にんじん	小	633	29.6
18日	水	ごはん		いもに えびのてんぷら おひたし	ぎゅうにゅう たまご	ぎゅうにく	えび	こめ さといも あぶら	さとう ごむぎこ	こんにゃく でんぶん	ごぼう ねぎ キャベツ	まいたけ だいこん こまつな	にんじん しょうが	小	621	26.8
19日	木	ごはん		じゃがいものそばろに アーモンドあえ なっとう	ぎゅうにゅう	ぶたにく	なっとう	こめ でんぶん	あぶら じゃがいも	さとう アーモンド	にんじん こまつな	グリピース キャベツ	たまねぎ	小	718	27.6
20日	金	ごはん		やさいたっぷりスープ とりにくのトマトのチーズやき ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう チーズ	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 たまねぎ コーン	パセリ にんにく トビューレ	キャベツ マツタケ	小	595	24.4
24日	火	キーマカレー (むぎごはん)		ひじきサラダ プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく	だいず ひじき	ぎゅうにく	こめ さとう	あぶら プリン	むぎ	にんにく セロリ コーン	こまつな ピーマン きゅうり	えだまめ たまねぎ キャベツ	小	660	22.3
25日	水	ごはん		すましじる ホキのたつたあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう ホキ	どうふ	わかめ	こめ ごま	でんぶん あぶら	あぶら	ねぎ しょうが	えのきたけ たくあん	たまねぎ キャベツ	小	582	24.2
26日	木	チャーハン		わかめスープ とりものネギダレソテー	ぎゅうにゅう わかめ	たまご ベーコン	やきぶた とりにく	こめ あぶら	はるさめ さとう	でんぶん ごま	たまねぎ しめじ	にんじん しいたけ	ねぎ しょうが	小	649	25.3
27日	金	ごはん		はくさいとにくだんごのスープ さといもグラタン キャラメルピーズ	ぎゅうにゅう チーズ	とりにく ベーコン	ぶたにく だいず	こめ さとう でんぶん	さといも バター	あぶら パンこ	にんじん はくさい	コーン パセリ	たまねぎ えだまめ	小	685	25.6
30日	月	クロワッサン		ひじきスパゲティ コーンサラダ てづくりゼリー	ぎゅうにゅう ひじき	ベーコン	あげ かんでん	クロワッサン スパゲティ	あぶら	さとう	しめじ たまねぎ コーン	さやいんげん きゅうり レモン	にんじん キャベツ みかん	小	629	19.2
											みかんジュース			中	766	22.8

*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。



愛媛育ちの「牛肉」「真鯛」をいただきます



「愛媛県産牛肉及び水産物消費拡大緊急対策事業」として、学校給食を通じて、県内産の肉や魚を子どもたちにおいしく食べてもらおうと、「牛肉」と「真鯛」が無償で提供されます。松山市の給食では、牛肉（11月、12月）、真鯛（11月から3月）が登場します。地元で育った肉や魚を感謝していただき、愛媛の魅力を再発見しましょう。

旬の魚・野菜・果物

