



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	火	ごはん		とうふのごもくあんかけ パンサンスー ひじきのつくだに	ぎゅうにゅう うすらたまご	ふたにく ひじきのつくだに	とうふ	こめ でんぷん	あぶら こま	さとう はるさめ	だけのこ もやし きくらげ	たまねぎ ねぎ きゅうり	にんじん しょうが だいこん	小 中	640 811	25.8 31.8
2日	水	ごはん		ミネストローネ たいのガーリックパンこやし レモンサラダ	ぎゅうにゅう たい	ベーコン チーズ	たい	こめ あぶら	じゃがいも パンこ	マカロニ さとう	だいこん パセリ レモン	にんじん にんにく コーン	たまねぎ キャベツ きゅうり	小 中	644 816	24.9 30.5
3日	木	ごはん		すき焼き きりほしだいこんとひじきのあえもの みかん	ぎゅうにゅう うすらたまご	やきどうふ ひじき	ぎゅうにく	こめ さとう	ふ こんにゃく	あぶら こま	ごぼう きりほしだいこん みかん	はくさい きゅうり	ねぎ にんじん	小 中	642 805	24.0 29.5
4日	金	ごくくまい ごはん (すくなめ)		みずたきうどん たいのガーリックパンこやし ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう だいたす わかめ	とうふ たまご	とりにく たい	こめ くろまい うどん あぶら	はだかむぎ あかまい パンこ でんぷん こむぎこ	もちむぎ みどりまい	しいたけ にんじん ゆず	ねぎ たまねぎ はくさい	キャベツ しそ きゅうり	小 中	641 812	28.7 35.3
7日	月	ナン		こんさいカレー こんぶサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう	ふたにく こんぶ	こんぶ	ナン あぶら ぶどうゼリー	くろざとう さとう	じゃがいも こま	にんにく たまねぎ キャベツ	れんこん ごぼう きゅうり	にんじん コーン	小 中	605 766	20.1 25.2
8日	火	ごはん (すくなめ)		チャンボン シュウマイ ナムル	ぎゅうにゅう とりにく	えび だいたす	ふたにく	こめ ごま でんぷん	ちゅうかそほ パンこ	あぶら こむぎこ	もやし きくらげ きゅうり	だけのこ ねぎ だいこん	にんじん キャベツ たまねぎ	小 中	572 782	21.8 28.4
9日	水	ごはん		けんちんじる さほのたつたあげ すもの	ぎゅうにゅう	やきどうふ わかめ	とりにく	こめ でんぷん	あぶら さとう	こんにゃく	ねぎ しょうが	にんじん キャベツ	ごぼう きゅうり	小 中	615 809	24.7 31.8
10日	木	クロワッサン		マカロニのクリームに ひじきサラダ りんご	ぎゅうにゅう ひじき	チーズ とりにく	とりにく	クロワッサン マカロニ	じゃがいも さとう	あぶら	グリーンピース コーン りんご	にんじん きゅうり	たまねぎ キャベツ	小 中	586 755	19.2 23.7
11日	金	ごはん		おでん ちくわのいそべあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう うすらたまご チーズ	ぎゅうにく こんぶ あおのり ちくわ	あげどうふ たまご	こめ こんにゃく こま	じゃがいも こむぎこ あぶら	さとう	だいこん たくあん	キャベツ	小 中	662 846	25.6 31.8	
14日	月	ふたたま とんぶり (むぎごはん)		きんぴら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ふたにく たまご	たまご	こめ さとう こんにゃく	むぎ こま あぶら	でんぷん あぶら	ねぎ しいたけ	たまねぎ ごぼう	にんじん さやいんげん	小 中	594 756	24.4 30.0
15日	火	ごはん		ビーフシチュー コーンサラダ ペにまどんな	ぎゅうにゅう	チーズ ぎゅうにく	ぎゅうにく	こめ じゃがいも	あぶら さとう	くろざとう	にんじん トマト パセリ キャベツ	たまねぎ きゅうり	にんにく コーン ペにまどんな	小 中	625 789	20.3 24.5
16日	水	ひじきごはん		とうふじる かほちゃとこにほしのかきあげ	ぎゅうにゅう ひじき ベーコン	あげ わかめ たまご	とりにく とうふ にほし	こめ さとう	こんにゃく こむぎこ	あぶら	にんじん ねぎ かほちゃ	えだまめ えのきたけ	しいたけ たまねぎ	小 中	598 770	20.9 26.2
17日	木	ごはん		ポークビーンズ プロックリーサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ふたにく	ベーコン ヨーグルト	だいたす	こめ じゃがいも	くろざとう さとう	あぶら	トマト たまねぎ にんにく コーン	にんじん プロックリー きゅうり	小 中	714 889	26.3 31.8	
18日	金	ごはん		こんさいじる ふたにくのしょうがやき アーモンドあえ	ぎゅうにゅう ふたにく	あげ ふたにく	とりにく	こめ こんにゃく	あぶら さとう	さといも アーモンド	ねぎ だいこん たまねぎ キャベツ	しめじ にんじん しょうが	ごぼう にんにく こまつな	小 中	603 767	26.6 32.8
21日	月	ごはん		かほちゃのそぼろに いかでんぷん ごまあえ	ぎゅうにゅう たまご	とりにく たまご	いか	こめ でんぷん	あぶら こむぎこ	さとう こま	グリーンピース かほちゃ ほうれんそう	にんじん しょうが	たまねぎ キャベツ	小 中	680 867	28.9 36.0
22日	火	ごはん		かぶのみそしる ししゃものなんぼんづけ おひたし	ぎゅうにゅう とうふ	みそ ししゃも	あげ	こめ あぶら	さとう こま	でんぷん	たまねぎ ねぎ	しめじ ほうれんそう	かぶ はくさい	小 中	601 787	22.2 28.1
23日	水	ごはん		ワンタンスープ えびのチリソース かぶサラダ	ぎゅうにゅう	ベーコン えび	えび	こめ でんぷん	ワンタン さとう	あぶら はるさめ	キャベツ にんじん にんにく きゅうり	きくらげ チンゲンサイ しょうが コーン だいこん	もやし たまねぎ ねぎ だいこん	小 中	598 766	26.2 32.3
24日	木	ツナいり カレーピラフ		やさいたつぶりスープ フライチキン ケーキ	ぎゅうにゅう とりにく	まぐろ ベーコン	ベーコン	こめ こむぎこ	あぶら ケーキ	じゃがいも	にんじん コーン にんにく	たまねぎ パセリ	えだまめ キャベツ	小 中	696 868	29.4 37.1
25日	金	アーモンド トースト		パンクンスープ ジャーマンポテト しょうゆドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう わかめ	ベーコン ウインナー	ウインナー	しょくパン アーモンド	さとう あぶら	バター じゃがいも	かほちゃ ピーマン	にんじん キャベツ	たまねぎ きゅうり	小 中	623 826	19.8 25.1

*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



今月は、2日と4日に「真鯛」が、3日と15日に「牛肉」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。

