



# 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 ぶたにく とうふ うすらたまご ひじきのつくだに	こめ あぶら さとう でんぷん こま 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	640	25.8	
										中	811	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 パーコン たい たい チーズ	こめ じゃがいも マカロニ あぶら パンこ 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	644	24.9	
										中	816	30.5	
3日	木	ごはん		すき焼き きりぼしだいこんとひじきのあえもの みかん	ぎゅうにゅう やきどうふ ぎゅうにく うすらたまご ひじき	こめ ぶ あぶら さとう こんにゃく こま	ごぼう きりぼしだいこん みかん	はくさい きゅうり	ねぎ にんじん	小	642	24.0	
										中	805	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 とうふ とりにく だいす たまご たい わかめ	こめ はだかむぎ もちむぎ くろまい あかまい みどりまい うどん パンこ でんぷん あぶら こむぎこ さとう	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	641	28.7	
										中	812	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 ぶたにく こんぶ ぶどうゼリー	ナン くらざとう じゃがいも あぶら さとう こま ぶどうゼリー	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	605	20.1	
										中	766	25.2	
8日	火	ごはん (すくなめ)		チャンポン シュウマイ ナムル	ぎゅうにゅう えび ぶたにく とりにく だいす	こめ ちゅうかそほ あぶら ごま パンこ こむぎこ でんぷん	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	572	21.8	
										中	782	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 とりにく さば わかめ	こめ あぶら こんにゃく でんぷん さとう	ねぎ しょうが	にんじん キャベツ	ごぼう きゅうり	小	615	24.7	
										中	809	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 チーズ とりにく ひじき	クロワッサン じゃがいも あぶら マカロニ さとう	グリーンピース コーン りんご	にんじん きゅうり キャベツ	たまねぎ キャベツ	小	586	19.2	
										中	755	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 ぎゅうにく あげどうふ うすらたまご こんぶ たまご チーズ あおりの ちくわ	こめ じゃがいも さとう こんにゃく こむぎこ あぶら こま	だいこん たくあん	キャベツ	小	662	25.6		
										中	846	31.8	
14日	月	ぶたたま とんぶり (むぎごはん)		きんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぎゅうにく	こめ むぎ でんぷん さとう こま あぶら こんにゃく	ねぎ しいたけ	たまねぎ ごぼう	にんじん さやいんげん	小	594	24.4	
										中	756	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	こめ あぶら くらざとう じゃがいも さとう	にんじん トマト ドラムメ 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	625	20.3	
										中	789	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 あげ とりにく ひじき わかめ とうふ パーコン たまご にほし	こめ こんにゃく あぶら さとう こむぎこ	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	598	20.9	
										中	770	26.2	
17日	木	ごはん		ポークビーンズ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう パーコン だいす ぶたにく ヨーグルト	こめ くらざとう あぶら じゃがいも さとう	ドラムメ にんにく コーン	たまねぎ ブロッコリー きゅうり	にんじん キャベツ	小	714	26.3	
										中	889	31.8	
18日	金	ごはん		こんさいじる ぶたにくのしょうがやき アーモンドあえ	ぎゅうにゅう あげ とりにく ぶたにく	こめ あぶら さといも こんにゃく さとう 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	603	26.6	
										中	767	32.8	
21日	月	ごはん		かほちゃのそぼろに いかでんぷら ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく いか たまご	こめ あぶら さとう でんぷん こむぎこ 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	680	28.9	
										中	867	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 みそ あげ とうふ ししゃも	こめ さとう でんぷん あぶら こま	たまねぎ ねぎ	しめじ ほうれんそう	かぶ はくさい	小	601	22.2	
										中	787	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 パーコン えび	こめ ワンタン あぶら でんぷん さとう 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	もやし たまねぎ ねぎ だいこん	小	598	26.2	
										中	766	32.3	
24日	木	ツナいり カレーピラフ		やさいたっぶりスープ フライチキン ケーキ	ぎゅうにゅう まぐろ パーコン とりにく	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ ケーキ	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	696	29.4	
										中	868	37.1	
25日	金	アーモンド トースト		パンプキンスープ 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 パーコン ウィンナー わかめ	しょくパン さとう パター アーモンド あぶら 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	623	19.8	
										中	826	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。

旬の魚・野菜・果物

はまち

ほたて

きょうねぎ

かぶ

しゅんぎく

いか

はくさい

ブロッコリー