



のこんだてひょう



令和3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		あつあげいりはっほうさい パンサンスー	ぎゅうにゅう えび いか あげどうふ ぶたにく うずらたまご	こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ こま	キャベツ たまねぎ だけのこ にんじん ビーマン きくらげ にんにく しょうが きゅうり	小	606	25.6			
								中	774	31.3			
2日	水	ごはん		かきたまじる じゃこカツ きりほしだいこんとひじきのあえもの	ぎゅうにゅう どうふ たまご じゃこすりみ ひじき	こめ でんぷん あぶら さとう こま パンこ	ねぎ たまねぎ きゅうり にんじん きりほしだいこん	小	645	21.9			
								中	805	26.5			
3日	木	ごはん		クリームスープ ハンバーグのソースかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ じゃがいも パンこ でんぷん あぶら さとう	にんじん グリーンアスパラガス たまねぎ しめじ えのきたけ	小	665	23.5			
								中	837	28.7			
4日	金	ごはん		ぶたじる チキンチンごぼう	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ みそ とりにく	こめ さとう あぶら でんぷん	にんじん だいこん たまねぎ しめじ ねぎ えだまめ ごぼう しょうが	小	654	26.2			
								中	834	32.2			
7日	月	ごはん		わかめじる わかどりのゆかりあげ おひたし	ぎゅうにゅう うずらたまご わかめ とりにく たまご	こめ こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ しめじ ねぎ しそ こまつな キャベツ	小	592	24.8			
								中	753	30.4			
8日	火	ごはん		じゃがいものそぼろに ごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん こま	にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり	小	617	22.0			
								中	788	27.6			
9日	水	ごはん		たまごスープ ぶたにくのトマトチーズやき レモンサラダ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン わかめ ぶたにく チーズ	こめ マカロニ あぶら さとう	たまねぎ えのきたけ コーン マッシュルーム にんにく トマトピューレ きゅうり キャベツ レモン	小	670	26.8			
								中	840	33.1			
10日	木	ナン		キーマカレー しょうゆドレッシングサラダ フルーツあえ	ぎゅうにゅう きゅうにく ぶたにく だいず チーズ	ナン あぶら さとう アーモンド ももゼリー	にんじん たまねぎ ビーマン えだまめ にんにく きゅうり キャベツ コーン パイン もも みかん	小	626	22.9			
								中	792	28.3			
11日	金	うめごはん		けんちんじる たいのたつたあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ たい	こめ さといも こんにゃく でんぷん あぶら こま さとう	うめほし にんじん ごぼう ねぎ しょうが こまつな キャベツ	小	607	25.4			
								中	778	31.3			
14日	月	ごはん		じゃがいものみそじる たこのてんぷら いそあえ	ぎゅうにゅう わかめ どうふ あげ みそ たこ たまご のり	こめ じゃがいも こむぎこ でんぷん あぶら さとう	たまねぎ ねぎ しょうが にんじん キャベツ こまつな	小	614	27.7			
								中	781	34.1			
15日	火	ごこくまいごはん		わかめうどん かきあげ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ えび たまご	こめ はだかむぎ もちむぎ くろりまい みどりまい うどん さとう こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ かぼちゃ さやいんげん	小	608	21.3			
								中	771	25.6			
16日	水	ぶたたまどんぶり (むぎごはん)		かわりきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご きゅうにく くきわかめ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら こま こんにゃく	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう	小	638	25.5			
								中	798	31.4			
17日	木	ごはん		さわにわん あじフライ こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ あじ	こめ こむぎこ パンこ でんぷん あぶら さとう	にんじん たけのこ もやし しいたけ ねぎ キャベツ こまつな	小	607	22.8			
								中	758	27.0			
18日	金	ごはん		キャベツとベーコンのスープ チリコンカン てづくりゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず かんてん	こめ あぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ コーン パセリ にんにく トマトピューレ みかん レモン みかんジュース	小	639	23.5			
								中	815	29.0			
21日	月	ツナいり カレーピラフ		ミネストローネ わかどりのアーモンドあげ	ぎゅうにゅう まくろ ベーコン とりにく たまご	こめ あぶら もちむぎ じゃがいも アーモンド こむぎこ	キャベツ にんじん たまねぎ えだまめ パセリ しょうが	小	648	29.7			
								中	827	37.4			
22日	火	ごはん		いそに ししゃものなんばんづけ キャベツのおひたし	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひじき あげ からふとししゃも	こめ こんにゃく さとう あぶら でんぷん	にんじん ねぎ キャベツ	小	604	23.9			
								中	785	30.2			
23日	水	ごはん		みそじる ぶたにくのしょうがやき さんしょくあえ	ぎゅうにゅう あげどうふ みそ ぶたにく	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ ねぎ にんにく しょうが キャベツ こまつな	小	660	26.8			
								中	827	33.0			
24日	木	ごはん		ちゅうかコーンスープ ギョウザ ナムル	ぎゅうにゅう どうふ たまご ぶたにく だいず	こめ あぶら でんぷん こむぎこ さとう こま	コーン たまねぎ ねぎ キャベツ いら きゅうり にんじん きりほしだいこん	小	602	20.5			
								中	819	26.6			
25日	金	さつまいも むしパン		カレースパゲティ コーンサラダ だいずかりんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	むしパンミックス スパゲティ あぶら さとう くらざとう	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム きゅうり コーン キャベツ	小	649	25.4			
								中	796	31.1			
28日	月	チャーハン		わかめスープ ホキのピリカラフル	ぎゅうにゅう やきぶた たまご ベーコン わかめ ホキ	こめ あぶら はるさめ こま さとう でんぷん	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ しいたけ コーン にんにく ビーマン	小	646	24.5			
								中	812	30.8			
29日	火	ごはん		きりほしだいこんのうまに いわしのうめに そくせきづけ	ぎゅうにゅう とりにく あげ いわし	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう でんぷん	ごぼう にんじん えだまめ きりほしだいこん しそ うめほし たくあん キャベツ	小	646	24.1			
								中	819	29.1			
30日	水	ごはん		ビーフンじる じゃがいもとぶたにくのいためもの ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ヨーグルト	こめ ビーフン ごまあぶら じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	もやし にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく たまねぎ しめじ えだまめ	小	668	22.4			
								中	833	26.7			

*週に1回程度みかんジュースがつかます。

*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。