〈小・中学校用〉

7がつ のこんだてひょう

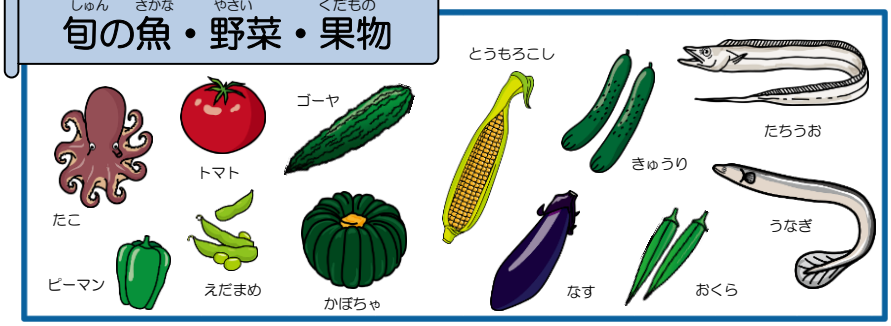
令和３年度

松山市中島学校給食共同調理場

日	曜日	こんだて 主食	牛乳	こんだて 副食	おもなざいりょう 赤のグループ 血や筋肉や骨をつくる食べ物	おもなざいりょう 黄のグループ 熱や力のもとになる食べ物	おもなざいりょう 緑のグループ 体の調子をととのえる食べ物	小学校・中学校	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1日	木	クロワッサン		なつやさいのスパゲティ ひじきサラダ コーン	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひじき	クロワッサン スパゲティ アーモンド さとう あぶら	トマト ピーマン ズッキーニ なす にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ えだまめ コーン	小	629	22.5
								中	788	27.9
2日	金	たちうおごはん		すましじる とりてん すもの	ぎゅうにゅう たちうお とうふ あげ わかめ とりにく たまご	こめ こむぎこ あぶら さとう	ごぼう にんじん グリンピース しょうが えのきたけ たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	小	631	29.4
								中	810	37.2
5日	月	ごはん		マーボーなす シュウマイ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	こめ でんぷん さとう あぶら こむぎこ パンこ ごま ごまあぶら	なす たまねぎ にんじん しょうが にら グリンピース きゅうり きりほしだいこん コーン	小	614	21.2
								中	841	27.5
6日	火	ごはん		タイピーエン なつやさいのかきあげ	ぎゅうにゅう えび いか うずらたまご ぶたにく まぐろ たまご	こめ はるさめ こむぎこ あぶら ごまあぶら	キャベツ しいたけ にんじん ねぎ かぼちゃ コーン オクラ たまねぎ	小	611	20.5
								中	780	25.3
7日	水	ごはん		ミネストローネ ホキのピザソースやき キャラメルビーンズ	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ チーズ だいず	こめ マカロニ じゃがいも さとう バター	キャベツ にんじん たまねぎ ズッキーニ パセリ ピーマン コーン	小	621	26.5
								中	794	34.3
8日	木	わかめごはん		そうめんじる わかどりのからあげ キャベツのおひたし ゼリー	ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ とりにく	こめ そうめん あぶら でんぷん ゼリー（メロン・とうにゅう・なつみかん）	たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ	小	650	24.1
								中	815	30.0
9日	金	おやこどんぶり（むぎごはん）		かわりきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく くきわかめ	こめ むぎ さとう でんぷん こんにゃく ごま あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しめじ ごぼう	小	617	24.9
								中	770	30.5
12日	月	ごはん		ごもくに いかのてんぷら そくせきづけ のり	ぎゅうにゅう とりにく だいず こんぶ いか たまご	こめ こんにゃく さとう あぶら こむぎこ ごま	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん しょうが キャベツ たくあん	小	640	29.6
								中	815	36.4
13日	火	ごはん		ながなすのみそしる わかどりのあまからに	ぎゅうにゅう とうふ あげ みそ とりにく	こめ じゃがいも こんにゃく さとう でんぷん あぶら	なす たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん ごぼう えだまめ しょうが	小	700	26.7
								中	877	32.5
14日	水	ごはん		ポークビーンズ こんぶサラダ てづくりゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず こんぶ かんてん	こめ じゃがいも くろざとう あぶら ごま さとう ごまあぶら	にんじん トマトピューレ たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ コーン みかん レモン みかんジュース	小	691	24.5
								中	879	30.1
15日	木	なつやさいカレー（もちむぎごはん）		コーンサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ もちむぎ じゃがいも バター さとう くろざとう あぶら	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす えだまめ トマト にんにく コーン キャベツ きゅうり	小	663	22.6
								中	839	27.3
16日	金	ごはん		えだまめスープ なすのミートグラタン レモンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく チーズ	こめ じゃがいも バター マカロニ あぶら さとう	えだまめ にんじん たまねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり レモン	小	677	24.4
								中	863	30.3
19日	月	ぶたにくのしょうがやきチャーハン		わかめスープ ホキのからあげ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン わかめ ホキ ヨーグルト	こめ あぶら はるさめ ごま こむぎこ でんぷん ごまあぶら	きょうねぎ にんにくのめ しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	小	632	26.0
								中	800	32.3

＊週に１回程度みかんジュースがつきます。
＊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。

旬の魚・野菜・果物



夏野菜を食べましょう

夏野菜には、トマト、きゅうり、ピーマン、とうもろこし、おくら、かぼちゃ、ゴーヤなどたくさんの種類があります。これらの夏野菜には、夏の間に不足しがちなカロテンやビタミンCなどの栄養素がたくさん含まれていて、夏バテ防止になります。また、夏野菜は水分をたくさん含んでおり、体を冷やす効果もあります。夏野菜を食べて元気に過ごしましょう。