

10月のこんだてひょう



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	金	ごはん		ビーフンじる ホキのたつたあげ おひたし	ぎゅうにゅう パーコン ホキ	こめ じゃがいも じゃがいも でんぶん あぶら さとう	しいたけ きくらげ ねぎ たけのこ にんじん しょうが こまつな キャベツ	小	594	22.6
							中	755	27.6	
4日	月	ごはん		みそじる さばのしょうがに すもの	ぎゅうにゅう あげ みそ さば わかめ	こめ じゃがいも でんぶん さとう	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	小	610	21.8
							中	764	25.8	
5日	火	ごはん		ポトフ とりにくのスタミナやき だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ポークウイナー	こめ じゃがいも さとう こまあぶら あぶら	キャベツ パセリ にんじん たまねぎ にんにく だいこん コーン きゅうり	小	604	26.3
							中	771	32.7	
6日	水	ハヤシライス (ごはん)		レモンサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こめ じゃがいも あぶら くろざとう さとう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマトジュレ キャベツ きゅうり レモン	小	677	20.9
							中	846	25.4	
7日	木	まつやますし		すましじる せんざんき	ぎゅうにゅう たい とうふ うすらたまご わかめ とりにく	こめ さとう でんぶん あぶら	れんこん にんじん しいたけ さやいんげん たけのこ たまねぎ ねぎ しょうが	小	646	27.9
							中	827	34.5	
8日	金	さつまいも むしパン		きのこスパゲティ コーンサラダ だいずいりこ	ぎゅうにゅう とりにく パーコン にぼし だいず	むしパンミックス さつまいも スパゲティ あぶら さとう くろざとう	えのきたけ エリンギ しめじ まいたけ たまねぎ にんじん パセリ にんにく コーン キャベツ きゅうり	小	664	25.0
							中	807	30.2	
11日	月	ごはん		キャロットスープ れんこんチップス マカロニソーテ	ぎゅうにゅう パーコン ポークウイナー	こめ じゃがいも マカロニ あぶら	にんじん たまねぎ パセリ れんこん コーン えだまめ	小	677	19.3
							中	864	23.5	
12日	火	あきのカレー (もちむぎごはん)		こんぶサラダ チーズ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ チーズ	こめ もちむぎ さつまいも あぶら くろざとう ごま こまあぶら さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ にんにく キャベツ きゅうり コーン	小	656	22.3
							中	826	27.0	
13日	水	ごはん		けんちんじる さといもコロッケ きりほしだいこんとひじきのあえもの	ぎゅうにゅう やきとうふ とりにく ひじき	こめ こんにゃく こまあぶら さといも じゃがいも パンこ あぶら ごま さとう	ねぎ にんじん ごぼう たまねぎ きゅうり きりほしだいこん	小	632	21.7
							中	762	25.4	
14日	木	ごはん		やさいたっぷりスープ きのこのマカロニグラタン なし	ぎゅうにゅう とりにく パーコン チーズ	こめ じゃがいも マカロニ あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ コーン パセリ しいたけ エリンギ しめじ なし えだまめ	小	667	23.5
							中	836	28.6	
15日	金	くりおこわ		ぶたじる さけのフライ ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ みそ さけ たまご	こめ もちこめ くり さつまいも こむぎこ あぶら パンこ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ	小	679	27.7
							中	867	34.4	
18日	月	ごはん		いそに いわのてんぶら そくせきづけ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひじき あげ 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 しょうが キャベツ きゅうり たくあん	小	640	29.3
							中	816	36.1	
19日	火	ごはん		マーボーどうふ シュウマイ きりほしだいこんのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく だいず	こめ こまあぶら さとう でんぶん こむぎこ パンこ はるさめ	にんじん たまねぎ きょうねぎ にら しょうが にんにく きくらげ しいたけ グリンピース コーン きりほしだいこん きゅうり	小	663	25.3
							中	897	32.4	
20日	水	ごはん		のっぺいじる ちぎりじゃこてん	ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ じゃこすりみ あげ たまご	こめ さといも こんにゃく でんぶん さとう あぶら こむぎこ	にんじん だいこん しいたけ ねぎ たまねぎ きくらげ ごぼう	小	672	23.9
							中	841	29.0	
21日	木	ごはん		きのこスープ ツナのカップやき しょうゆドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう たまご パーコン まくろ わかめ	こめ でんぶん こまあぶら じゃがいも マヨネーズ あぶら さとう	にんじん たまねぎ しいたけ えのきたけ しめじ ねぎ コーン エリンギ こまつな キャベツ	小	607	21.2
							中	773	26.0	
22日	金	ぶたたまどんぶり (むぎごはん)		あつあげとひじきのにもの	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あげどうふ ひじき とりにく	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ えだまめ	小	603	27.9
							中	767	34.4	
25日	月	ごはん		にくじゃが いわしのからあげ レモンふうみづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり レモン	小	662	24.5
							中	843	30.3	
26日	火	ごはん		ミネストローネ チリコンカン ヨーグルト	ぎゅうにゅう パーコン ぶたにく だいず ヨーグルト	こめ じゃがいも マカロニ あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ トマトジュレ にんにく	小	696	26.1
							中	868	31.6	
27日	水	ごはん		はちはいどうふ ホキのもみじあげ こまあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あげ ちくわ ホキ たまご	こめ さといも さとう あぶら こむぎこ でんぶん ごま	にんじん しいたけ ねぎ こまつな キャベツ	小	724	30.6
							中	899	37.7	
28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 とりにく ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら パンこ でんぶん パター さとう	にんじん たまねぎ グリンピース しめじ まいたけ	小	670	24.5
							中	843	29.7	
29日	金	きのこごはん (すくなめ)		きつねうどん さつまいものかきあげ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あげ にぼし えび たまご	こめ うどん さとう さつまいも こむぎこ あぶら	にんじん まいたけ しめじ ねぎ たまねぎ しいたけ さやいんげん	小	642	22.8
							中	814	28.2	

*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。