



のこんだてひょう



令和4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	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 じゃこカツ	とうふ たまご ひじき	こめ さとう	でんぷん あぶら ごま	たまねぎ ねぎ きゅうり にんじん きりほしだいこん	小	580	21.2		
										中	740	25.9		
2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 ハンバーグ	ふたにく ハンバーグ	こめ さとう	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ グリーンアスパラガス	小	691	24.3		
										中	857	29.5		
3日	金	ごはん		とんじる チキンチキンごぼう	ぎゅうにゅう みそ	ふたにく とりにく	こめ でんぷん	さとう あぶら	しめじ だいこん にんじん たまねぎ ごぼう しょうが	小	625	26.2		
										中	801	32.2		
6日	月	ごはん		わかめじる わかどりのうめあげ おひたし	ぎゅうにゅう たまご	うずらたまご わかめ とりにく	こめ さとう	あぶら こむぎこ	しめじ ねぎ たまねぎ こまつな キャベツ	小	566	24.8		
										中	723	30.4		
7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 こんぶ	ふたにく こんぶ	こめ でんぷん ごまあぶら	あぶら さとう じゃがいも ごま	にんじん えだまめ たまねぎ きゅうり キャベツ	小	580	22.2		
										中	748	27.8		
8日	水	ごはん		たまごスープ ふたにくのトマトのチーズやき レモンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン	わかめ チーズ ふたにく	こめ あぶら さとう マカロニ	あぶら さとう	えのきたけ たまねぎ にんにく コーン きゅうり キャベツ	小	647	26.7		
										中	817	33.2		
9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 チーズ	だいず ふたにく	きゅうにく	ナン さとう アーモンド ピーチゼリー	ビーマン にんじん たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	小	601	22.9		
										中	766	28.3		
10日	金	うめごはん		けんちんじる ホキのたつたあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう ホキ	やきとうふ とりにく	こめ ごまあぶら さとう ごま	こめ ごまあぶら さとう ごま	うめほし ねぎ しょうが キャベツ	小	584	25.4		
										中	757	31.3		
13日	月	ごはん		みそじる たこのてんぷら いそあえ	ぎゅうにゅう あげ たまご	わかめ とうふ たこ のり	こめ でんぷん	じゃがいも こむぎこ さとう	ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ こまつな	小	587	27.9		
										中	753	34.3		
14日	火	ごこくまいごはん		わかめうどん かきあげ のり	ぎゅうにゅう たまご	わかめ えび のり	こめ さとう	はだかむぎ もちむぎ くろまい あかまい みどりまい さとう うどん こむぎこ あぶら さつまいも	たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ さやいんげん	小	589	21.2		
										中	749	25.6		
15日	水	ふたたまどんぶり		かわりきんぴら	ぎゅうにゅう くきわかめ	ふたにく きゅうにく	たまご	でんぷん むぎ こんにゃく	さとう こめ あぶら ごま	ねぎ たまねぎ しいたけ ごぼう にんじん	小	613	25.5	
										中	773	31.4		
16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 あじ	ふたにく あげ	こめ さとう コーンフラワー	こむぎこ でんぷん あぶら	パコ ねぎ しいたけ にんじん こまつな	もやし キャベツ	小	588	22.8	
										中	741	27.0		
17日	金	ごはん		キャベツとベーコンのスープ チリコンカン こざかな	ぎゅうにゅう ふたにく	ベーコン だいず	こめ あぶら さとう	こめ あぶら さとう	コーン たまねぎ パセリ キャベツ にんにく	にんじん	小	589	26.3	
										中	750	31.7		
20日	月	ハヤシライス		こんぶサラダ	ぎゅうにゅう こんぶ	きゅうにく こんぶ	こめ さとう	じゃがいも こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう	くらざとう ごま	たまねぎ えだまめ にんにく コーン きゅうり	小	606	21.0	
										中	782	26.0		
21日	火	ごはん		いそに ししよものなんばんづけ はるキャベツのおひたし	ぎゅうにゅう だいず	あげ ひじき	とりにく	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	577	23.9		
										中	753	30.2		
22日	水	ごはん		みそじる ふたにくのしょうがやき さんしょくあえ	ぎゅうにゅう ふたにく	みそ あげとうふ	こめ あぶら さとう	こめ あぶら さとう	ねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん にんにく こまつな	たまねぎ しょうが	小	634	26.8	
										中	796	33.0		
23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 ギョウザ	とうふ たまご	こめ あぶら	ごまあぶら さとう ごま でんぷん	たまねぎ ねぎ コーン きょうぎ きゅうり きりほしだいこん	小	584	20.6		
										中	799	26.6		
24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 ふたにく	チーズ だいず	だいず	こむぎこ さとう	さつまいも あぶら スパゲティ くらざとう	ビーマン キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり コーン マッシュルーム	小	611	25.5	
										中	758	31.3		
27日	月	チャーハン		わかめスープ ホキのこうみあげ	ぎゅうにゅう ベーコン	たまご わかめ たまご	やきふた たまご	こめ はるさめ こむぎこ ごま	あぶら さとう	きょうねぎ たまねぎ ねぎ しいたけ しめじ	にんじん パセリ	小	572	25.3
										中	734	32.0		
28日	火	ごはん		きりほしだいこんのうまに さばのみそれに そくせきづけ	ぎゅうにゅう さば	あげ さば	とりにく	こめ さとう	こんにゃく あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん たくあん だいこん きりほしだいこん	えだまめ キャベツ	小	598	25.8
										中	775	32.6		
29日	水	ごはん		ビーフンじる じゃがいもとふたにくのいためもの	ぎゅうにゅう ふたにく	ベーコン	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら こんにゃく	ビーフン もやし ねぎ にんにく	にんじん しめじ たまねぎ	だけのこ しいたけ	小	625	21.0
										中	785	25.3		
30日	木	ごはん		あつあげいりはっぽうさい パンサンスー	ぎゅうにゅう あげとうふ うずらたまご	えび ふたにく	いか	こめ あぶら ごま	でんぷん ごまあぶら さとう はるさめ	きくらげ キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり	小	581	25.6	
										中	747	31.3		

*週に1回程度みかんジュースがつけます。

*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。