



# 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						
3日	月	ごはん		とうふのごもくあんかけ ハンサンスー つくだに	ぎゅうにゅう うすらたまご	ぶたにく つくだに	とうふ	こめ でんぷん こまあぶら	あぶら ごま はるさめ	さとう	たけのこ 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	小	611	26.0
													中	781	32.0	
4日	火	さつまいもむしパン		きのこスパゲティ コーンサラダ だいすいりこ	ぎゅうにゅう にぼし	とりにく だいす	ベーコン	スパゲティ さとう	さつまいも むしパンミックス	あぶら	えのきたけ にんじん しめじ コーン	エリンギ パセリ まいたけ きゅうり	たまねぎ にんにく キャベツ	小	628	25.1
													中	767	30.3	
5日	水	くりおこわ		ぶたじる さげのフライ ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう みそ	あげ たまご	さけ	もちこめ さつまいも パンこ	こめ こむぎこ あぶら	くり あぶら	にんじん ねぎ	きゅうり ごぼう キャベツ	小	646	27.7	
													中	829	34.4	
6日	木	ビビンバ		にらたまスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ぶたにく たまご	みそ とうふ	こめ こんにゃく でんぷん	ごま こまあぶら	さとう	にんじん にんにく たまねぎ	ほうれんそう しょうが にら	ぜんまい しょうが にら	小	548	24.3
													中	709	30.8	
7日	金	まつやまずし		すましじる せんざんき	ぎゅうにゅう うすらたまご	たい とうふ	わかめ とりにく	こめ あぶら	さとう でんぷん	でんぷん	しいたけ にんじん たまねぎ	さいいんげん ねぎ しょうが	れんこん たけのこ	小	621	27.9
													中	796	34.6	
11日	火	ごはん		のっぺいじる ちぎりじゃこてん	ぎゅうにゅう じゃこすりみ	あげ たまご	やきどうふ とりにく	こめ でんぷん こむぎこ	こんにゃく さとう あぶら	さともいも あぶら	にんじん しいたけ きくらげ	だいこん たまねぎ ごぼう	ねぎ ごぼう	小	601	23.2
													中	771	28.3	
12日	水	ハヤシライス		レモンサラダ ゼリー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく		こめ じゃがいも りんごゼリー	あぶら むぎ さとう	くろざとう	たまねぎ にんにく きゅうり	にんじん レモン トマト	グリーンピース キャベツ	小	694	21.7
													中	861	26.4	
13日	木	きのこごはん		きつねうどん かきあげ	ぎゅうにゅう あげ たまご	こんぶ にぼし	とりにく えび	こめ うどん	あぶら さつまいも	さとう こむぎこ	にんじん ねぎ さいいんげん	まいたけ たまねぎ	しめじ しいたけ	小	610	22.7
													中	776	28.2	
14日	金	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 だいす	ベーコン ヨーグルト	ぶたにく たまご	こめ あぶら	じゃがいも マカロニ	マカロニ	キャベツ トマト にんにく	にんじん	たまねぎ	小	664	26.1
													中	830	31.6	
17日	月	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	ベーコン	ホキ	こめ でんぷん	こまあぶら あぶら	ビーフン さとう	しいたけ たけのこ こまつな	きくらげ にんじん キャベツ	ねぎ しょうが	小	575	22.6
													中	739	27.6	
18日	火	カレーライス		こんぶサラダ チーズ	ぎゅうにゅう こんぶ	とりにく こまあぶら	チーズ	こめ さつまいも さとう	あぶら もちむぎ こまあぶら	くろざとう こま	かぼちゃ しめじ きゅうり	たまねぎ にんにく コーン	にんじん キャベツ	小	682	23.0
													中	848	27.7	
19日	水	ごはん		けんちんじる コロック きりぼしだいこんとひじきのあえもの	ぎゅうにゅう ひじき	やきどうふ とりにく		こめ さとう コロック	こまあぶら あぶら こま	こんにゃく こま	ねぎ きゅうり	にんじん きりぼしだいこん	ごぼう	小	613	21.7
													中	743	25.4	
20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	とりにく		こめ バター	あぶら さとう	じゃがいも	グリーンピース しめじ	にんじん まいたけ	たまねぎ	小	645	24.6
													中	813	29.7	
21日	金	ごはん		にくじゃが さばのみそに レモンふうみづけ	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく さば		こめ こんにゃく	さとう じゃがいも でんぷん	あぶら でんぷん	グリーンピース しょうが キャベツ	にんじん きゅうり	たまねぎ レモン	小	625	27.3
													中	801	34.0	
24日	月	ごはん		いそに えびのてんぷら そくせきづけ	ぎゅうにゅう ひじき たまご	あげ だいす	とりにく	こめ こんにゃく	さとう こま こむぎこ	あぶら こむぎこ	にんじん きゅうり	キャベツ	たくあん	小	613	30.5
													中	788	37.7	
25日	火	ごはん		マーボドウフ シュウマイ きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	みそ シュウマイ	とうふ	こめ でんぷん	こまあぶら はるさめ	さとう	きくらげ きょうねぎ にんにく きゅうり	にんじん しいたけ きりぼしだいこん	たまねぎ しょうが コーン	小	642	25.6
													中	879	32.8	
26日	水	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 ポークウイナー	とりにく		こめ さとう	じゃがいも あぶら	こまあぶら	にんじん たまねぎ だいこん	パセリ にんにく きゅうり	キャベツ コーン	小	624	27.1
													中	784	33.6	
27日	木	ごはん		キャロットスープ れんこんチップス マカロニソテー	ぎゅうにゅう ポークウイナー	ベーコン		こめ マカロニ	じゃがいも あぶら	あぶら	パセリ たまねぎ	にんじん れんこん	えだまめ コーン	小	650	19.4
													中	833	23.7	
28日	金	ぶたたまどんぶり		あつあげとひじきのにもの	ぎゅうにゅう あげどうふ	ぶたにく ひじき	たまご とりにく	でんぷん もちむぎ	さとう あぶら	こめ	ねぎ にんじん	しいたけ えだまめ	たまねぎ	小	577	27.9
													中	739	34.4	

\*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。