



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	火	むしパン		ミートスパゲティ コーンサラダ ゼリー	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	むしパンミックス あぶら さとう ぶどうゼリー	くろざとう スパゲティ	レーズン たまねぎ コーン	にんじん きゅうり	マッシュルーム キャベツ	小	607	22.5		
2日	水	ごはん		うまに ホキのいそべあげ ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ホキ	あおのり わかめ	こめ さとう	じゃがいも こんにゃく こむぎこ	れんこん えのきたけ はくさい	にんじん ゆず きゅうり	小	589	26.1		
4日	金	さつまいもごはん		みそしる わかどりのからあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう わかめ どうふ みそ	あげ とりにく	こめ あぶら	さつまいも ごま でんぶん	ねぎ しょうが キャベツ	たまねぎ たくあん きゅうり	小	616	26.5		
7日	月	ちゅうかふう だきこみごはん		すましじる ホキのたつたあげ ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ ホキ	しおごんぶ どうふ	もちこめ こめ ごまあぶら でんぶん	あぶら	にんじん えのきたけ キャベツ	れんこん たまねぎ しょうが	ねぎ しょうが	小	570	26.7	
8日	火	ごはん		ミネストローネ ホキのピザソースやき レモンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	ホキ	こめ さとう	じゃがいも あぶら	マカロニ	パセリ たまねぎ レモン	キャベツ コーン にんじん きゅうり	小	561	24.6	
9日	水	ごはん (すくなめ)		ビーフいため にくこんのケチャップあえ	ぎゅうにゅう うすらたまご ぶたにく ミートボール		こめ ビーフン	あぶら さとう	キャベツ にんじん ねぎ コーン	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	たけのこ きくらげ しょうが	小	631	21.8	
10日	木	ごはん		ぶたにくとやさしいだめもの すもの	ぎゅうにゅう みそ うすらたまご わかめ	ぶたにく	こめ さとう あぶら		しょうが たまねぎ ピーマン	しいたけ にんじん だいこん きゅうり	きくらげ キャベツ きゅうり	小	560	24.1	
11日	金	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 じゃこカツ ひじき	たまご	こめ さとう	でんぶん ごま あぶら	たまねぎ にんじん	ねぎ きりほしだいこん	きゅうり	小	581	21.2	
14日	月	ごはん		ちゅうかコーンスープ とりものネギダレソテー	ぎゅうにゅう どうふ とりにく	たまご	こめ あぶら	ごまあぶら ごま さとう	でんぶん さとう	たまねぎ コーン しょうが きょうねぎ		小	608	27.6	
15日	火	えびピラフ		コーンシチュー ホキのマリネ	ぎゅうにゅう えび とりにく ホキ		あぶら でんぶん	こめ さとう	じゃがいも	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ コーン レモン	グリーンピース コーン	小	634	29.1
16日	水	エッグカレー		こんぶサラダ	ぎゅうにゅう うすらたまご チーズ こんぶ	とりにく さとう	じゃがいも こめ ごまあぶら	あぶら もちむぎ さとう	くろざとう ごま	たまねぎ にんにく コーン	にんじん キャベツ えだまめ きゅうり	小	624	23.4	
17日	木	ごはん		ごもくに さばのしょうがに こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ さば	だいず	こめ こんにゃく	さとう でんぶん	あぶら	さやいんげん にんじん ごぼう だいこん こまつな	にんじん キャベツ	小	616	28.1	
18日	金	たにんどんぶり		れんこんのきんぴら みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	たまご	さとう こめ でんぶん こんにゃく	もちむぎ ごまあぶら ごま	しいたけ にんじん みかん	たまねぎ ねぎ はくさい れんこん		小	594	24.2	
21日	月	ごはん		ポークビーンズ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず	ぶたにく	こめ くろざとう ごまあぶら	じゃがいも マカロニ さとう	あぶら アーモンド	たまねぎ にんじん トマトビュッレ きゅうり コーン	にんにく キャベツ	小	645	25.2	
22日	火	ごはん		じゃがいものそばろに アーモンドあえ なっとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう		こめ でんぶん	あぶら じゃがいも	さとう アーモンド	にんじん ごまつな	グリーンピース キャベツ たまねぎ	小	620	25.9	
24日	木	ごはん		みそしる とりてん すもの	ぎゅうにゅう みそ たまご とりにく	あげ	こめ こむぎこ	じゃがいも さとう	あぶら	にんじん ねぎ きゅうり	えのきたけ しょうが にんにく	キャベツ にんにく	小	580	25.6
25日	金	ごはん		マーボー豆腐 ギョウザ かふうサラダ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	どうふ	こめ でんぶん	ごまあぶら あぶら	さとう はるさめ	きくらげ きょうねぎ しょうが ぎょうざ	にんじん にんにく たまねぎ れんこん しいたけ さやいんげん	たまねぎ たけのこ しいたけ コーン	小	650	26.7
28日	月	ここくまいごはん		みそにこみうどん れんこんのかきあげ	ぎゅうにゅう みそ とりにく たまご	あげ えび	こめ くろまい さとう こむぎこ	はだかむぎ あかまい さとう こむぎこ	もちむぎ みどりまい うどん	にんじん たまねぎ	ねぎ れんこん しいたけ	さやいんげん	小	593	22.2
29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 うすらたまご	あげどうふ	こめ でんぶん ごまあぶら	あぶら ごま はるさめ	さとう	きくらげ たけのこ にんにく	キャベツ にんじん しょうが	たまねぎ ピーマン きゅうり	小	581	25.6
30日	水	ごはん		はくさいスープ さといもグラタン りんご	ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン	チーズ	こめ	さといも あぶら		たまねぎ パセリ りんご	にんじん はくさい えだまめ	コーン	小	617	21.8
												中	787	26.7	

旬の魚・野菜・果物

しん かな やさい くだもの

こめ (しんまい)

さば

ほうれんそう

れんこん

ぶゆキャベ

みかん

りんご

*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。

18日の『みかん』は、中島のみかんを使用する予定です。