



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	ピビンパ		にらたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにく たまご	みそ とうふ	こまあぶら こんにゃく	こま こめ	さとう でんぷん	にんじん しょうが たまねぎ	ほうれんそう にんにく にら	ぜんまい にら	小	556	25.2
													中	720	32.1	
2日	木	ごはん		じゃがいものそばろに ごますあえ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく		こめ でんぷん こまあぶら	あぶら じゃがいも こま	さとう	にんじん キャベツ	グリーンピース きゅうり だいこん	たまねぎ だいこん	小	580	21.3
													中	744	26.0	
3日	金	ごはん		けんちんじる いわしのかばやき いそあえ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう いわし	やきとうふ やきのり	とりにく	こめ こんにゃく さとう	さといも でんぷん あぶら	こまあぶら	ねぎ しょうが	にんじん はくさい ほうれんそう	ごぼう	小	597	26.7
													中	779	34.6	
6日	月	ぎゅうどん		アーモンドあえ ごさかな	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	にほし	こんにゃく こめ みずあめ	あぶら むぎ こま	さとう アーモンド	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ ほうれんそう	ごぼう	小	545	22.6
													中	692	27.0	
7日	火	ごはん		ミネストローネ ホキのごまネーズやき だいまいりこ	ぎゅうにゅう だいま	ベーコン にほし	ホキ	こめ マヨネーズ	じゃがいも あぶら	マカロニ こま	パセリ たまねぎ	キャベツ コーン	にんじん えのきだけ	小	602	28.0
													中	772	34.8	
8日	水	ごこくまいごはん		ほうとう ひじきのかきあげ のり	ぎゅうにゅう ひじき	みそ ぶたにく にほし	えび たまご のり	こめ くろまい もちきび あぶら	はだかむぎ あかまい うどん こむぎこ	もちむぎ みどりまい こむぎこ	にんじん しめじ えだまめ	かぼちゃ しいたけ たまねぎ	ねぎ たまねぎ	小	590	23.4
													中	749	28.4	
9日	木	コーンピラフ		クリームシチュー ひじきサラダ	ぎゅうにゅう チーズ	ぶたにく とりにく	ひじき	あぶら さとう	こめ こめ	じゃがいも	えだまめ コーン マッシュルーム	たまねぎ グリーンピース きゅうり	にんじん キャベツ	小	567	21.3
													中	727	26.5	
10日	金	ごはん		ビーフンじる ギョウザ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく	うすらたまご		こめ あぶら	こまあぶら こま	ビーフン	たけのこ ねぎ ぎょうざ きりほしだいこん	しいたけ にんじん きゅうり コーン	きくらげ ぎょうざ コーン	小	609	21.5
													中	812	27.5	
13日	月	ごはん		みそじる たまらんからあげ おひたし	ぎゅうにゅう とりにく	あげ	みそ	こめ でんぷん	こま あぶら	さとう	にんじん はくさい キャベツ	ねぎ にんにく ごまつな	だいこん	小	583	24.5
													中	748	30.1	
14日	火	おやかごんぶり		かわりきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく くきわかめ	たまご	さとう むぎ あぶら	でんぷん こんにゃく	こめ こま	たまねぎ ねぎ えだまめ	にんじん ごぼう	しいたけ しめじ	小	576	25.4
													中	739	31.3	
15日	水	ごはん		マーボーとうふ パンサンスー みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	みそ	とうふ	こめ でんぷん	こまあぶら はるさめ	さとう こま	きくらげ きょうねぎ にんにく はるみ	にんじん にら しいたけ	たまねぎ しょうが きゅうり	小	629	24.6
													中	805	30.0	
16日	木	ごはん		みぞれじる たいのフライ ごまあえ	ぎゅうにゅう たい	ぶたにく	たまご	こめ こむぎこ タルタルソース さとう	でんぷん パンこ あぶら こま	こんにゃく あぶら	ねぎ にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう キャベツ	しいたけ キャベツ	小	674	26.2
													中	854	32.3	
17日	金	たきこみごはん		きりほしだいこんのうまに メンチカツ すも	ぎゅうにゅう とりにく	まぐろ	あげ	こめ こんにゃく パンこ	さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら こむぎこ	にんじん ごぼう きゅうり	しめじ きりほしだいこん キャベツ	えだまめ	小	658	31.0
													中	834	38.1	
20日	月	ナン		カレーライス レモンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく	ヨーグルト		ナン じゃがいも	あぶら さとう	くろざとう	えだまめ たまねぎ コーン	にんにく キャベツ レモン	にんじん きゅうり	小	586	23.9
													中	726	29.0	
21日	火	ごはん		おでん ゆずふうみづけ みかん	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	あげとうふ ぎゅうにく	うすらたまご ちくわ	こめ こんにゃく	さといも さとう	さとう	だいこん ゆず	きゅうり かんぺい	キャベツ	小	586	21.9
													中	697	25.7	
22日	水	ごこくまいごはん		しっぽくうどん かきあげ	ぎゅうにゅう たまご	とりにく	えび	はだかむぎ あかまい こめ うどん	もちむぎ みどりまい さとう こむぎこ	くろまい もちきび さといも あぶら	ねぎ しいたけ	にんじん たまねぎ	だいこん さやいんげん	小	574	20.2
													中	731	24.7	
24日	金	ごはん		かきたまじる ホキのゆかりあげ きりほしだいこんとひじきのあえもの	ぎゅうにゅう ホキ	とうふ ひじき	たまご	こめ あぶら	でんぷん さとう	こむぎこ こま	ねぎ にんじん きゅうり	たまねぎ きりほしだいこん	しそ	小	579	25.8
													中	743	31.9	
27日	月	ごはん		やさしいたっぷりスープ マカロニグラタン いちご	ぎゅうにゅう ホークワインナー	ベーコン チーズ		こめ マカロニ	じゃがいも あぶら	あぶら	にんじん キャベツ いちご	コーン たまねぎ	パセリ えだまめ	小	608	21.5
													中	778	26.2	
28日	火	ごはん		ちゅうかスープ シュウマイ ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう シュウマイ	やきぶた	うすらたまご	こめ	はるさめ	こまあぶら	ねぎ にんじん	しいたけ キャベツ	たけのこ	小	560	19.5
													中	775	25.5	

15日(水)の『はるみ』、21日(火)の『かんぺい』は、中島産を使用します

*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。