



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	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	小	580	21.3	
													中	744	26.0	
3日	金	ごはん		けんちんじる いわしのかばやしきふう 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	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	にぼし	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	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 だいた	ベーコン にぼし	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 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 にぼし	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	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 じゃがいも	さとう	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	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	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		マーボー豆腐 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	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	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	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	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	あげ豆腐 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 あぶら	くろまい もちきび さといも	ねぎ しいたけ	にんじん たまねぎ さやいんげん	だいこん きゅうり	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	ベーコン ポークワインナー	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	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。