

〈小・中学校用〉



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	ちらしずし		にゅうめん えびのフリッター のり	ぎゅうにゅう たまご	かまぼこ のり	えび	さとう こむぎこ	こめ でんぷん	そうめん あぶら	にんじん しいたけ ねぎ	ごぼう さやいんげん たまねぎ	たけのこ	小 828	21.0 25.3
2日	木	ごはん		みそしる ひとくちカツ おひたし タルタルソース	ぎゅうにゅう みそ	たまご	ぶたにく	こめ あぶら	パンこ タルタルソース	こむぎこ	ねぎ にんじん はくさい	だいこん しそ ほうれんそう	キャベツ うめぼし	小 883	27.1 33.0
3日	金	ごはん		とうふのごちもあんかけ こんぶサラダ ひなあられ	ぎゅうにゅう うすらたまご	ぶたにく こんぶ	とうふ	こめ でんぷん あられ	あぶら ごま	さとう ごまあぶら	たけのこ もやし きくらげ コーン	たまねぎ ねぎ キャベツ	にんじん しょうが きゅうり	小 802	26.5 32.7
6日	月	ごはん		かにたまスープ わかどりのからあげ きりぼしだいこんとひじきのあえもの こさかな	ぎゅうにゅう たまご にぼし	とうふ とりにく	かに ひじき	こめ ごま	でんぷん さとう	あぶら みずあめ	たまねぎ にんにく きりぼしだいこん	にんじん しょうが	レタス きゅうり	小 787	30.1 36.8
7日	火	ごはん		けんちんじる ししゃもフライ ごまあえ ゼリー	ぎゅうにゅう ししゃも	やきとうふ あおのり	とりにく	こめ こむぎこ あぶら ゼリー	ごまあぶら パンこ さとう	こんにやく でんぷん ごま	ねぎ キャベツ	にんじん ほうれんそう	ごぼう	小 814	22.7 28.8
8日	水	ごはん		ミネストローネ ガーリックパンこやき いちご	ぎゅうにゅう とりにく	ポークウイナー		こめ パンこ	じゃがいも あぶら	マカロニ	パセリ たまねぎ	キャベツ にんにく	にんじん いちご	小 707	23.8 29.2
9日	木	ごはん		カレーうどん ゆずふうみづけ プリン	ぎゅうにゅう あげ	チーズ	ぎゅうにく	こめ あぶら	くろざとう さとう	うどん プリン	たまねぎ きゅうり	にんじん キャベツ	ねぎ ゆず	小 800	24.6 28.9
10日	金	ごはん		いもたき さわらのさいぎょうやき そくせきづけ つくだに	ぎゅうにゅう さわら	あげ みそ	とりにく つくだに	こめ すいとん	さとう さといも	こんにやく ごま	しいたけ たくあん	にんじん はくさい	しょうが	小 785	29.9 33.9
13日	月	ピタパン		ようふうにこみ しろみざかなのフライ キャベツのカレーソテー タルタルソース	ぎゅうにゅう ポークウイナー	とりにく	さけ	ピタパン パンこ タルタルソース	じゃがいも あぶら	こむぎこ	パセリ たまねぎ	キャベツ ピーマン	にんじん	小 765	25.9 29.6
14日	火	ハヤシライス		イタリアンサラダ チーズ	ぎゅうにゅう とりにく	ぎゅうにく	チーズ	じゃがいも こめ さとう	あぶら むぎ アーモンド	くろざとう	たまねぎ にんにく きゅうり レモン	にんじん トマト プロコリー	グリーンピース キャベツ ピーマン	小 857	24.6 30.7
15日	水	ごはん		はちはいとうふ ホキのいそべあげ ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう たまご	とりにく あげ あおのり	ちくわ ホキ	こめ あぶら	さとう こむぎこ	さといも	ねぎ キャベツ	にんじん	しいたけ	小 818	31.5 39.0
16日	木	たいめし		すましじる みつばいりかきあげ ゼリー	ぎゅうにゅう うすらたまご ぎょうそうめん	たい にぼし	わかめ たまご	こめ じゃがいも	あぶら ゼリー	こむぎこ	しょうが たまねぎ	にんじん ねぎ	たけのこ みつば	小 836	26.7 33.8
17日	金	ごはん		クリームスープ チリコンカン	ぎゅうにゅう ぶたにく	ベーコン	だいず	こめ あぶら	あぶら	じゃがいも	しめじ たまねぎ トマト	えだまめ パセリ	にんじん にんにく	小 820	25.3 31.1
20日	月	ごはん		はくさいスープ さといもグラタン みかん	ぎゅうにゅう ベーコン	ミートボール チーズ		こめ あぶら	はるさめ	さといも	たまねぎ パセリ せとか	にんじん はくさい	コーン えだまめ	小 800	22.1 27.0
22日	火	わかめごはん		ビーフンいため にくだんこのケチャップあえ こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう うすらたまご だいず	わかめ ミートボール	ぶたにく	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	たけのこ きくらげ しょうが	小 822	23.5 28.6
23日	水	ごはん		にくじゃが たこのてんぷら いそあえ	ぎゅうにゅう やきのり	ぎゅうにく	たこ	こめ じゃがいも	さとう こんにやく	あぶら	にんじん キャベツ	えだまめ ほうれんそう	たまねぎ	小 845	30.8 38.2

* 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。

* 16日は卒業・進級お祝い献立です *

中学3年生は、小学校に入学してから9年間学校給食を食べてきました。卒業してから
も、給食の味やみんなで食べた楽しさを思い出してくれると嬉しいです♪