



のこんだてひょう



令和5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			
11日	火	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 ぶたにく ハンバーグ	こめ じゃがいも あぶら さとう	アスパラガス にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ	小	643	23.6
								中	809	28.8
12日	水	ごこくまいごはん		きつねうどん かきあげ	ぎゅうにゅう あげ たまご えび	こめ はだかむぎ もちむぎ くらまい あかまい みどりまい もちきび さとう うどん こむぎこ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ さやいんげん	小	593	20.1
								中	756	24.2
13日	木	おやこどんぶり		かわりきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぎゅうにく くきわかめ	さとう でんぶん こめ むぎ こんにやく こま あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しめじ ごぼう	小	597	24.7
								中	751	30.3
14日	金	ごはん		みそしる ホキのアーモンドあげ いそあえ	ぎゅうにゅう みそ あげ とうふ ホキ たまご やきのり	こめ じゃがいも こむぎこ アーモンド あぶら さとう	ねぎ キャベツ しょうが にんじん こまつな	小	613	26.3
								中	787	32.2
17日	月	カレーライス		ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひじき	じゃがいも あぶら くらさとう 小豆 さとう	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ きゅうり コーン	小	611	21.6
								中	783	26.5
18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 あげとうふ うすらたまご ぶたにく	こめ あぶら さとう でんぶん こま はるさめ ごまあぶら	きくらげ キャベツ たまねぎ だけのこと にんじん ピーマン にんにく しょうが きゅうり	小	581	25.6
								中	747	31.3
19日	水	ごはん		わかめしる わかどりのうめあげ おひたし	ぎゅうにゅう とりにく わかめ たまご うすらたまご	こめ あぶら こむぎこ さとう	しめじ ねぎ たまねぎ しそ こまつな キャベツ	小	566	24.8
								中	723	30.4
20日	木	ごはん		ポークビーンズ レモンサラダ ネーブル ふりかけ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく	こめ くらさとう あぶら じゃがいも さとう ぶりかけ	トマト たまねぎ にんじん パセリ にんにく コーン レモン きゅうり ネーブル	小	630	25.1
								中	803	30.9
21日	金	ごはん		すましじる ホキのたつたあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ホキ	こめ あぶら でんぶん さとう こま	ねぎ えのきたけ たまねぎ しょうが にんじん こまつな キャベツ	小	602	24.3
								中	759	29.9
24日	月	ごはん		いそに えびめてんぶら そくせきづけ	ぎゅうにゅう ひじき あげ とりにく だいず えび	こめ さとう あぶら こんにやく こむぎこ	にんじん しょうが キャベツ きゅうり たくあん	小	602	29.6
								中	770	36.6
25日	火	ハヤシライス		コーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ヨーグルト	じゃがいも あぶら くらさとう 小豆 さとう	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく トマト キャベツ コーン マッシュルーム	小	657	23.2
								中	832	28.1
26日	水	ごはん		とうふのごもくあんかけ こんぶサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うすらたまご こんぶ	こめ あぶら さとう でんぶん こま ごまあぶら	だけのこと たまねぎ にんじん もやし ねぎ しょうが きくらげ キャベツ きゅうり コーン	小	594	25.8
								中	763	32.0
27日	木	ごはん		いもたき ちくわのいそべあげ ゆずらうみづけ	ぎゅうにゅう あげ とりにく ちくわ たまご あおのり わかめ	こめ さとう こんにやく すいとん さといも こむぎこ あぶら	しいたけ にんじん ゆず キャベツ きゅうり	小	600	23.3
								中	767	28.6
28日	金	ごはん		ワンタンスープ シュウマイ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく シューマイ	こめ ごまあぶら ワンタン こま	もやし しいたけ きくらげ ねぎ にんじん キャベツ コーン きりほしだいこん きゅうり	小	577	20.2
								中	795	26.4

*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。

20日(木)の『ネーブル』は、中島産を使用します

*** ご入学・ご進級 おめでとうございます ***

新しい学年、新しい教室で1年間の学校生活が始まります。勉強やスポーツを頑張るためには、健康な体でいることが何よりも大切です。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

本年度も、安全でおいしい給食作りに努めてまいります。ご理解とご協力を、お願いいたします。

