



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			
1日	木	ごはん		すましじる わかどりのあまからに	ぎゅうにゅう とうふ わかめ とりにく	こめ こんにゃく あぶら じゃがいも でんぷん さとう	ねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん しょうが えだまめ ごぼう	小	598	25.2
								中	765	30.8
2日	金	ぶたたまどんぶり		かわりきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぎゅうにく くわかめ	こめ さとう でんぷん むぎ あぶら こんにゃく ごま	たまねぎ しいたけ にんじん ごぼう ねぎ	小	567	24.5
								中	728	30.3
5日	月	ごはん		ポトフ とりにくのスタミナやき だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ホークウインナー とりにく	こめ じゃがいも こまあぶら さとう あぶら	キャベツ にんじん パセリ きゅうり たまねぎ にんにく コーン だいこん	小	576	26.4
								中	736	32.9
6日	火	ごはん		あつあげのみそいため そくせきつけ	ぎゅうにゅう あげとうふ ぶたにく みそ	こめ さとう こんにゃく あぶら	しいたけ しょうが きくらげ にんじん たまねぎ だけのこ ピーマン キャベツ たたくあん	小	549	23.0
								中	703	28.3
7日	水	ナン		キーマカレー しょうゆドレッシングサラダ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ぎゅうにく だいず	ナン あぶら さとう ゼリーアーモンド	にんにく えだまめ ピーマン にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	小	592	22.9
								中	736	28.4
8日	木	ごはん		やさしいたっぷりスープ ハンバーグのソースかけ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	こめ じゃがいも さとう あぶら	パセリ にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ しめじ	小	633	22.6
								中	785	26.9
9日	金	ごはん		けんちんじる あじフライ こまあえ	ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ あじ	こめ さともいも こんにゃく こまあぶら パンこ さとう こむぎこ でんぷん あぶら ごま	ねぎ にんじん ごぼう キャベツ こまつな	小	606	23.0
								中	769	28.0
12日	月	ごはん		コンソープ さかなのピリカラフル	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ	こめ じゃがいも こま さとう あぶら でんぷん あぶら	パセリ コーン にんじん たまねぎ にんにく きょうねぎ えだまめ ピーマン	小	594	22.5
								中	761	27.9
13日	火	ごはん		とうふのごもくあんかけ くわかめのサラダ	ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく くわかめ とうふ	こめ あぶら さとう でんぷん ごま こまあぶら	たけのこ 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	589	25.6
								中	755	31.8
14日	水	ごはん		にくじゃが ゆずふうみつけ こざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし	こめ あぶら さとう ごま こんにゃく みずあめ	えだまめ にんじん たまねぎ きゅうり ゆず キャベツ	小	576	23.6
								中	730	28.2
15日	木	ここくまいごはん		わかめうどん かきあげ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく たまご えび にぼし	こめ はだかむぎ もちむぎ くろまい あかまい みどりまい さとう うどん こむぎこ あぶら	たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ さやいんげん	小	616	21.9
								中	772	26.7
16日	金	ごはん		ちゅうかコンソープ えびのチリソース かふうサラダ	ぎゅうにゅう たまご とうふ えび	こめ こまあぶら でんぷん さとう あぶら はるさめ	だいこん コーン ねぎ たまねぎ きょうねぎ しょうが きゅうり	小	618	25.9
								中	792	32.1
19日	月	ごはん		じゃがいものそぼろに こまつあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも こま こまあぶら	にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり	小	580	22.2
								中	748	27.8
20日	火	ごはん		ようふうにごみ ひじきサラダ プリン	ぎゅうにゅう ひじき とりにく ホークウインナー	こめ じゃがいも さとう あぶら プリン	パセリ キャベツ にんじん たまねぎ コーン こまつな	小	644	24.2
								中	796	28.6
21日	水	ごはん		さわにわん ちぎんちぎんごぼう	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ とりにく	こめ さとう あぶら でんぷん	しいたけ にんじん ねぎ たけのこ もやし ごぼう しょうが えだまめ	小	630	23.3
								中	811	28.7
22日	木	さつまいも むしパン		インディアンパグティ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	むしパンミックス さつまいも さとう スパグティ あぶら	ピーマン マッシュルーム たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん コーン	小	623	23.6
								中	760	28.6
23日	金	ごはん		とうふじる ししゃものなんばんづけ はるキャベツのおひたし	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ししゃも	こめ でんぷん あぶら さとう	しめじ ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん	小	538	20.4
								中	706	25.7
26日	月	ごはん		キャベツとベーコンのスープ チリコンカン	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく	こめ あぶら	コーン キャベツ にんじん たまねぎ パセリ にんにく トマトピューレ	小	571	23.2
								中	732	28.6
27日	火	ごはん		みそじる ちぎりじゃこてん いそあえ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ あげ たまご じゃこすりみ やきのり	こめ こむぎこ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん キャベツ こまつな	小	614	22.6
								中	786	27.5
28日	水	ハヤシライス		こんぶサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ	じゃがいも あぶら くるざとう こめ むぎ こま こまあぶら 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 トマトピューレ	小	590	20.0
								中	756	24.3
29日	木	ごはん		おやこに こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう あげ たまご とりにく	こめ じゃがいも さとう	にんじん しいたけ たまねぎ グリーンピース こまつな キャベツ	小	586	22.8
								中	737	27.6
30日	金	ごはん		あつあげのちゅうかいため パンサンスー	ぎゅうにゅう あげとうふ ぶたにく うずらたまご	こめ さとう でんぷん こまあぶら はるさめ こま	たけのこ きくらげ ピーマン にんじん たまねぎ しょうが きゅうり	小	593	24.2
								中	763	30.0

* 週に1回程度みかんジュースがつかます。
* 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。