



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	金	ごはん		ビーフンじる シューマイ ナムル	ぎゅうにゅう シューマイ	ぶたにく うずらのたまご	こめ ごまあぶら	ごま ビーフン	だけのこ しいたけ ねぎ きゅうり	きくらげ にんじん コーン きりほしだいこん	小 中	603 828	20.9 27.0		
4日	月	ごはん		かきたまじる とりにくのトマトのチーズやき	ぎゅうにゅう とりにく	たまご チーズ	こめ さとう じゃがいも	でんぶ マカロニ	ねぎ にんにく トマトピューレ	たまねぎ コーン パセリ しめじ	小 中	560 718	24.7 30.9		
5日	火	キムチごはん		わかめスープ かぼちゃのかきあげ	ぎゅうにゅう とうふ	ぶたにく たまご	わかめ にほし	こめ こむぎこ ごまあぶら	あぶら さとう	えだまめ ねぎ えのきたけ かぼちゃ	キムチ しょうが たまねぎ	小 中	585 750	21.7 26.9	
6日	水	ごはん		やさいたっぷりスープ マカロニグラタン なし	ぎゅうにゅう とりにく	ベーコン チーズ		こめ じゃがいも	マカロニ あぶら	にんじん たまねぎ	コーン キャバツ なし	小 中	583 743	22.3 27.3	
7日	木	さつまいもむしパン		イタリانسバゲティ コーンサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン		むしパンミックス あぶら	さつまいも さとう	ピーマン しめじ きゅうり ジュース	にんにく たまねぎ コーン キャバツ	トマト にんじん キャバツ	小 中	588 713	19.8 23.5
8日	金	ごはん		クリームスープ コロケ ポイルキャバツ	ぎゅうにゅう	とりにく		こめ じゃがいも	あぶら コロケ	えだまめ キャバツ	にんじん たまねぎ	小 中	645 800	23.4 27.7	
11日	月	ごはん		どんじる スパイシーチキン ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく	みそ あげ とりにく		こめ あぶら	さとう でんぶ	だいこん ねぎ ゆず	ごぼう にんにく キャバツ	にんじん きゅうり	小 中	605 775	26.5 32.6
12日	火	ごはん		こうやどうふのちゅうかいため ハンサンスー	ぎゅうにゅう こうやどうふ	うずらのたまご ぶたにく		こめ でんぶ ごま ごまあぶら	あぶら さとう はるさめ	きくらげ たまねぎ しょうが	キャバツ だけのこ きゅうり	ピーマン にんじん	小 中	571 734	22.3 27.5
13日	水	ごはん		いそに えびのこうみあげ さんしょくあえ	ぎゅうにゅう ひじき たまご	あげ たいす えび とりにく		こめ こむぎこ でんぶ こんにゃく	あぶら さとう	にんじん キャバツ	しょうが こまつな	パセリ	小 中	600 770	29.6 37.1
14日	木	カレーライス		ひじきサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく ひじき		もちむぎ こめ じゃがいも	あぶら さとう くろざとう	かぼちゃ えだまめ きゅうり	たまねぎ にんにく キャバツ	にんじん キャバツ	小 中	646 812	20.7 25.0
15日	金	ごはん		にらたまスープ にくだんこのケチャップあえ	ぎゅうにゅう	たまご とうふ ミートボール		こめ あぶら	さとう でんぶ	にら えだまめ	たまねぎ しめじ	にんじん	小 中	598 763	22.0 26.8
19日	火	ごはん		ボークビーンズ こんぶサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン	ぶたにく こんぶ	だいす	こめ あぶら さとう ごま	ごまあぶら じゃがいも くろざとう	きゅうり たまねぎ トマトピューレ	にんにく キャバツ コーン	にんじん コーン	小 中	602 768	23.5 28.9
20日	水	ごはん		ごもくに かきあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	とりにく えび たまご	だいす	こめ こんにゃく こむぎこ	あぶら さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん	コーン えだまめ	ごぼう	小 中	591 754	22.8 27.9
21日	木	ごはん		ピリからにくじゃが ごまあえ	ぎゅうにゅう	ぶたにく		こめ パンこ	さとう こんにゃく ごま	こまつな キャバツ	たまねぎ さやいんげん	にんじん	小 中	606 763	21.1 25.8
22日	金	ごはん		みぞしる ぶたにくのしょうがやき ずもの	ぎゅうにゅう みそ	あげ ぶたにく わかめ	とうふ	こめ さつまいも	あぶら さとう	ねぎ きゅうり	たまねぎ キャバツ	しょうが	小 中	586 752	25.4 31.2
25日	月	ごはん		ちくぜんに さかなのからあげ おひたし	ぎゅうにゅう ホキ	とりにく こんぶ		こめ こんにゃく	さとう でんぶ こむぎこ	こまつな しいたけ キャバツ	にんじん れんこん だけのこ さやいんげん	ごぼう	小 中	567 729	24.9 30.5
26日	火	ごはん		ちゅうかコーンスープ とりもものネギダレソテー	ぎゅうにゅう とりにく	とうふ たまご		こめ さとう	ごま ごまあぶら	たまねぎ しょうが	ねぎ きょうねぎ	コーン	小 中	575 736	28.7 35.6
27日	水	ごはん		ドライカレー しょうゆドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく だいす		こめ さとう	あぶら アーモンド くろざとう	パンこ たまねぎ きゅうり	ピーマン トマト キャバツ	にんじん コーン	小 中	576 737	23.5 29.2
28日	木	あぶたまどん		きんぴら	ぎゅうにゅう あげ	たまご かまぼこ	ぶたにく	さとう あぶら ごま	こめ ごまあぶら こんにゃく	むぎ たまねぎ さやいんげん	にんじん ごぼう	しいたけ ねぎ	小 中	624 795	25.0 31.4
29日	金	ごはん		いもたき ちくわのいそべあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう たまご ちくわ	あげ チーズ あおのり	とりにく	こめ すいとん こんにゃく	あぶら さとう こむぎこ	しいたけ たくあん	ごぼう キャバツ	にんじん	小 中	625 802	23.2 28.5

*週に1回程度みかんジュースがつきます。
*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。