



# のこんだてひょう



令和5年度

松山市中高等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	ごはん		じゃがいものそぼろにごますあえ なっとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも こま	にんじん えだまめ きゅうり キャベツ	たまねぎ	小	611	25.3		
									中	777	30.7		
2日	木	ごはん		みそチゲ はるまき だいこんサラダ	ぎゅうにゅう どうふ みそ こんぶ ぶたにく とりにく だいす	こめ さとう あぶら こむぎこ はるさめ みずあめ でんぷん じゃがいも	にら もやし はくさい しょうが にんじん キャベツ きゅうり だいのこ だいこん	しょうが キムチ たまねぎ	小	626	22.8		
									中	782	27.2		
6日	月	ごはん		ミネストローネ がりっくばんこやき レモンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	こめ さとう マカロニ パンこ じゃがいも バター あぶら	だいこん にんじん にんにく レモン	たまねぎ キャベツ きゅうり	小	586	25.4		
									中	750	31.6		
7日	火	ぶたたまどんぶり		れんこんのきんぴら りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぎゅうにく	むぎ こまあぶら こんにやく さとう こめ こま	ねぎ しいたけ れんこん	にんじん りんご	小	588	24.7		
									中	720	30.0		
8日	水	カレーライス		こんぶサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ	さとう あぶら くろざとう こめ こま こまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ グリーンピース	コーン きゅうり	小	635	22.2		
									中	786	26.7		
9日	木	ごはん		ぶたにくとやさいのいためもの すもの	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく うずらたまご わかめ	こめ さとう あぶら	しょうが にんじん だいこん	きくらげ キャベツ きゅうり	たまねぎ ビーマン	小	559	24.0	
									中	713	29.4		
10日	金	わかめごはん		すましじる とりてん ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく どうふ たまご	こめ あぶら こむぎこ	ねぎ しょうが	えのきたけ にんにく	たまねぎ キャベツ	小	589	28.4	
									中	734	34.9		
13日	月	ごはん		コーンシチュー ホキのマリネ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	コーン にんじん	パセリ たまねぎ	レモン ビーマン	小	626	25.6	
									中	802	31.6		
14日	火	ごはん		ポークビーンズ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいす	こめ さとう あぶら じゃがいも くろざとう こま こまあぶら マカロニ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ トマトピューレ	にんにく きゅうり	小	636	24.2		
									中	815	29.9		
15日	水	ごこくまいごはん		みそにこみりどん れんこんのかきあげ	ぎゅうにゅう みそ あげ とりにく たまご えび	こめ さとう あぶら こむぎこ もちむぎ もろみ あかまい みどりまい さとう さといも うどん はだかむぎ	にんじん たまねぎ れんこん	ねぎ しいたけ	小	579	22.7		
									中	736	27.7		
16日	木	ごはん		にくじゃが そくせきづけ アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ さとう あぶら こま こんにやく アーモンド じゃがいも	たまねぎ にんじん	えだまめ はくさい	小	630	23.6		
									中	790	28.3		
17日	金	ごはん		かきたまじる じゃこカツ きりぼしだいこんとひじきのあえもの	ぎゅうにゅう どうふ たまご じゃこカツ ひじき	こめ さとう でんぷん あぶら こま	たまねぎ にんじん	ねぎ きりぼしだいこん	きゅうり	小	580	21.2	
									中	740	25.9		
20日	月	ごはん		はくさいスープ さといもグラタン	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ミートボール	こめ さといも あぶら	にんじん たまねぎ	コーン はくさい	パセリ えだまめ	小	601	21.9	
									中	770	26.8		
21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 あげどうふ うずらたまご ぶたにく	こめ あぶら さとう でんぷん こま はるさめ こまあぶら	きくらげ キャベツ たまねぎ だいこのこ にんじん しょうが にんにく	たまねぎ ビーマン きゅうり	小	581	25.6		
									中	747	31.3		
22日	水	ごはん(少なめ)		ビーフンいため にくだんこのケチャップあえ	ぎゅうにゅう うずらたまご ミートボール ぶたにく	こめ あぶら さとう ビーフン	キャベツ にんじん にんにく	たまねぎ しいたけ しょうが	だいのこ ねぎ コーン	小	630	21.8	
									中	812	26.9		
24日	金	ごはん		ちゅうかコーンスープ さかなのピザソースやき くわわめのサラダ	ぎゅうにゅう どうふ たまご チーズ ホキ くわわめ	こめ でんぷん こまあぶら こま あぶら さとう	しょうが コーン ビーマン	ねぎ キャベツ きゅうり	たまねぎ パセリ	小	581	27.1	
									中	743	33.8		
27日	月	ごはん		ごもくに さばのしょうがに こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう とりにく だいす こんぶ さば	こめ さとう あぶら みずあめ こんにやく	キャベツ ごぼう だいこのこ しょうが さやいんげん	にんじん ごまつな	小	602	27.9		
									中	738	32.1		
28日	火	ごはん		マーボー豆腐 シューマイ かろうサラダ	ぎゅうにゅう みそ どうふ ぶたにく シューマイ	こめ さとう あぶら でんぷん はるさめ こまあぶら	きくらげ にんじん たまねぎ しょうが にら しいたけ きゅうり にんにく コーン きりぼしだいこん	たまねぎ しょうが きゅうり	小	632	24.3		
									中	865	31.3		
29日	水	ごはん		みそしる わかどりのからあげ ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう わかめ みそ どうふ とりにく	こめ さとう でんぷん あぶら	ねぎ しょうが ゆず	たまねぎ はくさい	しめじ きゅうり	小	591	25.8	
									中	753	31.6		
30日	木	さつまいも むしパン		ミートスパゲティ コーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	あぶら さつまいも さとう むしパンミックス スパゲティ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	コーン	小	578	23.8		
									中	731	28.7		

\*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。