



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 たまねぎ きゅうり キャベツ	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 キムチ キャベツ たけのこ だいこん 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 たまねぎ キャベツ きゅうり レモン コーン	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 きゅうり にく	むぎ こまあぶら こんにやく さとう こめ ごま	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 コーン キャベツ きゅうり グリーンピース	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 きゅうり	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 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 パセリ たまねぎ レモン ピーマン	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 きゅうり トマトピューレ	小	636	24.2			
								中	815	29.9			
15日	水	ごこくまいごはん		みそにこみうどん 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 くろまい あかまい さとう さといも はだかむぎ あぶら	にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ れんこん	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 たくあん 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 きりほ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 ごま	たまねぎ にんじん ねぎ きりほしだいこん 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 しいたけ にんじん しょうが きゅうり	小	581	25.6			
								中	747	31.3			
22日	水	ごはん(少なめ)		ビーフいため 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 たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	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 くわわかめのサラダ	ぎゅうにゅう どうふ たまご チーズ ホキ くわわかめ	こめ でんぷん こまあぶら ごま あぶら さとう	しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン ピーマン	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 にんじん しょうが こまつな さやいんげん	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 シューマイ ぶたにく	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 しいたけ きゅうり にんにく コーン きりほしだいこん	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 みそ あげ わかめ 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 たまねぎ はくさい きゅうり 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 コーン キャベツ きゅうり	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。