



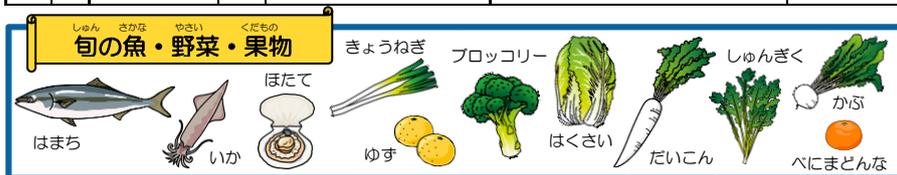
のこんだてひょう



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 | ごこくまいごはん | | みずたきうどん かぼちゃのかきあげ | ぎゅうにゅう とうふ とりにく えび たまご | 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 こめ うどん パンこ でんぶん あぶら | きょうねぎ キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ かぼちゃ さやいんげん | 小 | 600 | 22.4 |
| | | | | | | | 中 | 761 | 27.1 | |
| 4日 | 月 | カレーライス | | 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 わかめ | じゃがいも くらざとう あぶら こめ さとう ぶどうゼリー | にんにく はくさい にんじん たまねぎ こまつな グリーンピース | 小 | 680 | 21.9 |
| | | | | | | | 中 | 846 | 26.2 | |
| 5日 | 火 | ごはん | | いもたき ちくわのいそべあげ いそあえ | ぎゅうにゅう あげ とりにく あおのり たまご ちくわ やきのり | こめ さとう こむぎこ すいとん さといも あぶら こんにゃく | しいたけ ごぼう にんじん キャベツ こまつな | 小 | 615 | 23.1 |
| | | | | | | | 中 | 790 | 28.3 | |
| 6日 | 水 | ごはん | | はくさい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 だいす ぶたにく | こめ じゃがいも あぶら | パセリ にんじん たまねぎ はくさい にんにく トマトピューレ | 小 | 581 | 23.5 |
| | | | | | | | 中 | 738 | 28.9 | |
| 7日 | 木 | ごはん | | ワンタンスープ ギョウザ ナムル | ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ | こめ ごまあぶら ワンタン あぶら こま | もやし きくらげ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり きりぼしだいこん | 小 | 575 | 20.6 |
| | | | | | | | 中 | 775 | 26.8 | |
| 8日 | 金 | ごはん | | ビーフシチュー ひじきサラダ みかん | ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひじき | こめ あぶら くらざとう さとう じゃがいも | にんじん きゅうり にんにく コーン たまねぎ れんこん グリーンピース トマトピューレ | 小 | 623 | 21.1 |
| | | | | | | | 中 | 783 | 25.5 | |
| 11日 | 月 | ごはん | | すいとん だいこんのあまみそいため ごますあえ | ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく | こめ すいとん さといも さとう あぶら こま ごまあぶら | ごぼう はくさい にんじん ねぎ たまねぎ だいこん しょうが まいたけ きゅうり | 小 | 606 | 24.6 |
| | | | | | | | 中 | 776 | 30.4 | |
| 12日 | 火 | ごはん | | とんじる わかどりのからあげ そくせきつけ | ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とりにく | こめ あぶら でんぶん | かぼちゃ ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうが きゅうり たくあん はくさい | 小 | 596 | 25.7 |
| | | | | | | | 中 | 760 | 31.8 | |
| 13日 | 水 | ごはん (すくなめ) | | ちゅうかさそば じゃがいもとえびのケチャップいため | ぎゅうにゅう ぶたにく えび | こめ ちゅうかさそば あぶら さとう じゃがいも | たけのこ きくらげ コーン ねぎ もやし にんじん たまねぎ グリーンピース | 小 | 621 | 23.9 |
| | | | | | | | 中 | 794 | 29.3 | |
| 14日 | 木 | ごはん | | クリームスープ ハンバーグのソースかけ レモンサラダ | ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ | こめ あぶら さとう じゃがいも | キャベツ たまねぎ にんじん しめじ まいたけ コーン きゅうり レモン グリーンピース | 小 | 661 | 25.0 |
| | | | | | | | 中 | 832 | 30.3 | |
| 15日 | 金 | ごはん | | こんさいじる ぶたにくのしょうがやき デザート(高) | ぎゅうにゅう あげ とりにく ぶたにく | こめ ごまあぶら さとう さといも あぶら こんにゃく デザート(高) | ねぎ しめじ ごぼう にんじん だいこん しょうが にんにく たまねぎ | 小 | 561 | 25.4 |
| | | | | | | | 中 | 720 | 31.2 | |
| 18日 | 月 | 根菜カレー | | ブロックリーサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく | くらざとう あぶら こめ むぎ さとう じゃがいも | にんにく れんこん ごぼう にんじん たまねぎ コーン キャベツ プロックリー | 小 | 607 | 21.9 |
| | | | | | | | 中 | 779 | 27.1 | |
| 19日 | 火 | ごはん | | みそしる ししゃものなんばんつけ べにまどんな | ぎゅうにゅう わかめ みそ あげ とうふ ししゃも | こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう | ねぎ たまねぎ べにまどんな | 小 | 571 | 20.5 |
| | | | | | | | 中 | 741 | 25.5 | |
| 20日 | 水 | ごはん | | おでん さかなのたつたあげ おひたし | ぎゅうにゅう あげとうふ ホキ こんぶ きゅうにく ちくわ うすらのたまご | こめ あぶら さとう でんぶん こんにゃく じゃがいも | だいこん しょうが キャベツ チンゲンサイ | 小 | 621 | 27.4 |
| | | | | | | | 中 | 793 | 34.2 | |
| 21日 | 木 | ごはん | | ぶたにくとやさいのいためもの ゆずふうみつけ | ぎゅうにゅう みそ ぶたにく うすらたまご わかめ | こめ さとう あぶら | しょうが しいたけ きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン きゅうり ゆず はくさい | 小 | 558 | 24.1 |
| | | | | | | | 中 | 713 | 29.4 | |
| 22日 | 金 | コーンピラフ | | やさいたっぶりスープ フライドチキン デザート(小・中) | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく | あぶら こめ じゃがいも こむぎこ こむぎこ デザート(小・中) | にんじん たまねぎ コーン えだまめ パセリ キャベツ にんにく | 小 | 621 | 25.9 |
| | | | | | | | 中 | 778 | 32.1 | |



*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。

8日の『みかん』、
19日の『紅まどんな』は、
中島のみかんを使用する予定です。