



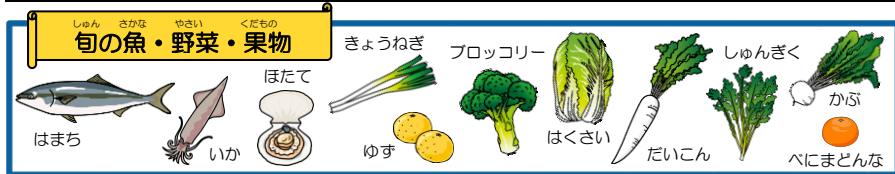
12のこんだてひょう



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 くろまい 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 くろざとう 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 あぶら ごまあぶら ワンタン ごま	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 さとう あぶら くろざとう 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 ごま 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 あぶら さとう くろざとう 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 さといも あぶら ごまあぶら さとう こんにゃく	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	くろざとう 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 ブロックリー	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 あぶら じゃがいも さとう でんぶん	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 ぎゅうにく 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 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		やさしいたっぶりスープ 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 さとう	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。