



# 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	木	ごはん		しっぽくうどん かきあげ	ぎゅうにゅう たまご	とりにく えび	こめ うどん	さとう あぶら	さといも こむぎこ	ねぎ しいたけ れんこん	にんじん たまねぎ	だいこん さやいんげん	小	620	21.7	
													中	794	26.7	
2日	金	ごはん		けんちんじる いわしのうめのかあげ さんしょくあえ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう やきどうふ	とりにく せつぶんまめ	いわし	こめ ごまあぶら パンこ	さといも あぶら こむぎこ	こんにゃく さとう こめこ	ねぎ ほうれんそう	にんじん キャバス	ごぼう うめ	小	592	25.8
													中	772	33.1	
5日	月	ごはん		じゃがいものそばろに こまずあえ ふりかけ	ぎゅうにゅう ふたにく	ふりかけ	こめ でんぶん ごまあぶら	あぶら じゃがいも こま	さとう こま	にんじん キャバス	グリーンピース きゅうり	たまねぎ だいこん	小	582	22.2	
													中	745	27.0	
6日	火	ごはん		やさいたっぷりスープ マカロニグラタン いちご	ぎゅうにゅう ベーコン ポークウィンナー	チーズ	こめ マカロニ	じゃがいも あぶら	あぶら	にんじん キャバス いちご	コーン たまねぎ	パセリ えだまめ	小	617	21.9	
													中	788	26.6	
7日	水	ごはん		ビーフンじる ギョウザ ナムル	ぎゅうにゅう ぎょうざ	うすらたまご ふたにく	こめ あぶら	ごまあぶら こま	ピーファン	たけのこ ねぎ きゅうり	しいたけ にんじん	きくらげ コーン	小	602	21.2	
													中	812	27.5	
8日	木	ぎゅうどん		アーモンドあえ こざかな	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にぼし	こんにゃく こめ みずあめ	あぶら むぎ こま	さとう アーモンド	にんじん ねぎ	たまねぎ キャバス	ごぼう ほうれんそう	小	545	22.6	
													中	692	27.0	
9日	金	ごはん		みそじる たまらんからあげ おひたし	ぎゅうにゅう とりにく	あげ みそ	こめ でんぶん	ごま あぶら	さとう	にんじん はくさい キャバス	ねぎ にんにく	だいこん こまつな	小	583	24.5	
													中	748	30.1	
13日	火	ごはん		ミネストローネ ホキのこまネーズやき	ぎゅうにゅう ベーコン	ホキ	こめ ごま	じゃがいも あぶら	マカロニ マヨネーズ	たまねぎ パセリ	にんじん えのきたけ	キャバス コーン	小	562	23.7	
													中	719	29.2	
14日	水	ごこくまい ごはん		ほうとう ひじきのかきあげ	ぎゅうにゅう あげ ひじき	みそ ふたにく にぼし	えび たまご	こめ くろまい もちきび あぶら	はだかむぎ あかまい うどん こむぎこ	もちむぎ みどりまい こむぎこ	にんじん しめじ えだまめ	かぼちゃ しいたけ	ねぎ たまねぎ	小	582	22.4
													中	741	27.4	
15日	木	ごはん		マーボードウフ パンサンスー はるみ	ぎゅうにゅう ふたにく	みそ とうふ	こめ でんぶん	ごまあぶら はるさめ	さとう こま	きくらげ きょうねぎ にんにく はるみ	にんじん いら しいたけ	たまねぎ しょうが きゅうり	小	629	24.6	
													中	788	29.7	
16日	金	ピタパン		ようふうにごみ さけのフライ ポイルキャバス タルタルソース	ぎゅうにゅう とりにく	さけ	ピタパン こむぎこ タルタルソース	あぶら パンこ	じゃがいも コーンスターチ	たまねぎ パセリ	にんじん	キャバス	小	628	25.3	
													中	715	29.0	
19日	月	おやこどんぶり		かわりきんぴら	ぎゅうにゅう ふたにく	とりにく くわわかめ	たまご	さとう むぎ あぶら	でんぶん こんにゃく こま	こめ	たまねぎ ねぎ えだまめ	にんじん ごぼう	しいたけ しめじ	小	576	25.4
													中	739	31.3	
20日	火	ごはん		おでん ゆずふうみづけ のりつくだに	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	あげどうふ ぎゅうにく ちくわ のりつくだに	うすらたまご	こめ こんにゃく	さといも	さとう	だいこん ゆず	キャバス	きゅうり	小	580	24.0
													中	739	29.4	
21日	水	ごはん		みぞれじる ホキのたつたあげ こまあえ	ぎゅうにゅう ふたにく	ホキ	こめ あぶら	でんぶん こま	こんにゃく さとう	ごぼう しいたけ ほうれんそう	ねぎ にんじん キャバス	だいこん しょうが	小	560	24.4	
													中	721	30.0	
22日	木	コーンピラフ		クリームシチュー ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	ふたにく ひじき	あぶら さとう	こめ	じゃがいも	えだまめ コーン きゅうり	たまねぎ グリーンピース	にんじん キャバス	小	570	21.7	
													中	731	27.0	
26日	月	ごはん		きりほしだいこんのうまに こんさいいりメンチカツ すもの	ぎゅうにゅう メンチカツ	あげ とりにく	こめ さとう こむぎこ	こんにゃく じゃがいも パンこ	あぶら	ごぼう きゅうり きりほしだいこん	にんじん キャバス	えだまめ れんこん	小	653	26.5	
													中	811	29.9	
27日	火	ナン		カレーライス レモンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ふたにく	ヨーグルト	ナン くろざとう	さとう じゃがいも	あぶら	えだまめ たまねぎ コーン	にんにく キャバス レモン	にんじん きゅうり	小	583	24.2	
													中	723	29.3	
28日	水	ごはん		かきたまじる ホキのゆかりあげ きりほしだいこんとひじきのあえもの	ぎゅうにゅう ホキ	とうふ ひじき	たまご	こめ あぶら	でんぶん さとう	こむぎこ こま	ねぎ にんじん きりほしだいこん	たまねぎ きゅうり	しそ	小	579	25.8
													中	743	31.9	
29日	木	ごはん		ちゅうかスープ シュウマイ ポイルキャバス	ぎゅうにゅう シュウマイ	やきふた うすらたまご	こめ	はるさめ ごまあぶら		ねぎ にんじん	しいたけ キャバス	たけのこ	小	575	20.5	
													中	794	26.8	

15日(木)の『はるみ』は、中島産を使用します

\*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。