



# 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	ちらしずし	→ えびのフリッターのり	にゅうめん えびのフリッターのり	ぎゅうにゅう たまご	かまぼこ のり	えび	さとう こむぎこ コーンスターチ	こめ あぶら でんぷん	そうめん あぶら	にんじん しいたけ たまねぎ	ごぼう さやいんげん	たけのこ ねぎ	小 648	21.0	
4日	月	ごはん	→ みそチゲ ホキのたつたあげ きりほしだいこんとひじきのあえもの デザート	みそチゲ ホキのたつたあげ きりほしだいこんとひじきのあえもの デザート	ぎゅうにゅう とうふ	みそ ぶたにく	ひじき ホキ	こめ あぶら デザート	さとう でんぷん	じゃがいも ごま	にら はくさい きゅうり	もやし にんじん きりほしだいこん	キムチ しょうが	小 684	29.7	
5日	火	クロワッサン	→ バスアンドシュートマトバス タースラダ フルーツあえ	バスアンドシュートマトバス タースラダ フルーツあえ	ぎゅうにゅう	たこ	ぶたにく	クロワッサン スパゲティ	さとう ビーチゼリー	あぶら	トマト たまねぎ きゅうり もも	にんにく キャベツ みかん	にんじん コーン パイ	小 595	21.2	
6日	水	ごはん	→ にくじゃが さばのみそに いそあえ	にくじゃが さばのみそに いそあえ	ぎゅうにゅう みそ	ぎゅうにく のり	さば	こめ じゃがいも	さとう こんにゃく	あぶら でんぷん	にんじん しょうが	えだまめ キャベツ	たまねぎ ほうれんそう	小 636	27.9	
7日	木	キムチごはん	→ ビーフンじる コロック ヨーグルト	ビーフンじる コロック ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ぶたにく とりにく	ベーコン	ごまあぶら ビーフン パンこ	こめ あぶら じゃがいも	さとう さといも	しょうが にんじん たけのこ	キムチ ねぎ たまねぎ	えだまめ しいたけ	小 670	23.9	
8日	金	ごはん (すくなめ)	→ カレーうどん ちくわのいそべあげ ゆずふうみつけ	カレーうどん ちくわのいそべあげ ゆずふうみつけ	ぎゅうにゅう あおのり	ぎゅうにく ちくわ	あげ たまご	こめ あぶら	うどん さとう	くろざとう こむぎこ	ねぎ きゅうり	にんじん キャベツ	たまねぎ ゆず	小 626	24.7	
11日	月	ごはん	→ ビーフシチュー ひじきサラダ プリン	ビーフシチュー ひじきサラダ プリン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	ひじき	こめ じゃがいも	あぶら さとう	くろざとう プリン	にんじん トマトピューレ きゅうり	グリーンピース たまねぎ コーン	にんにく れんこん	小 658	23.9	
12日	火	ごはん	→ いもたき さわらのみそやき そくせきづけ	いもたき さわらのみそやき そくせきづけ	ぎゅうにゅう さわら	あげ みそ	とりにく	こめ すいとん	さとう さといも	こんにゃく ごま	しいたけ たくあん	にんじん はくさい	しょうが	小 604	27.3	
13日	水	わかめごはん	→ にらたまスープ わかどりのからあげ ハンサンスー	にらたまスープ わかどりのからあげ ハンサンスー	ぎゅうにゅう とうふ	わかめ とりにく	たまご	こめ ごま ごまあぶら	でんぷん さとう	あぶら はるさめ	たまねぎ しょうが	にら きゅうり	にんにく にんじん	小 577	26.2	
14日	木	たいめし	→ すましじる みつばいりかきあげ ゼリー(中・高)	すましじる みつばいりかきあげ ゼリー(中・高)	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	たい わかめ えび	うずらたまご たまご	こめ じゃがいも	あぶら ゼリー(中・高)	こむぎこ	しょうが たまねぎ	にんじん ねぎ	たけのこ みつば	小 621	26.7	
15日	金	ピタパン	→ クリームスープ チリコンカン	クリームスープ チリコンカン	ぎゅうにゅう ぶたにく	だいず	ベーコン	ピタパン	じゃがいも	あぶら	しめじ たまねぎ トマトピューレ	えだまめ パセリ	にんじん にんにく	小 507	25.1	
18日	月	ハヤシライス	→ イタリアンサラダ チーズ	イタリアンサラダ チーズ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	チーズ	じゃがいも こめ さとう	あぶら もちむぎ	くろざとう アーモンド	たまねぎ にんにく きゅうり トマトピューレ	にんじん レモン ブロッコリー	グリーンピース キャベツ ピーマン	小 665	24.7	
19日	火	ごはん	→ はくさいスープ さといもグラタン せとか	はくさいスープ さといもグラタン せとか	ぎゅうにゅう	ベーコン	チーズ	こめ さといも	はるさめ	あぶら	たまねぎ パセリ せとか	にんじん はくさい	コーン えだまめ	小 628	21.5	
21日	木	コーンピラフ	→ わかめスープ ホキのレモンに ゼリー(小)	わかめスープ ホキのレモンに ゼリー(小)	ぎゅうにゅう ホキ	ベーコン	わかめ	あぶら ごまあぶら ゼリー(小)	こめ さとう	ごま でんぷん	たまねぎ にんじん レモン	グリーンピース しいたけ	コーン ねぎ	小 606	21.9	
22日	金	ごはん	→ ミネストローネ ガーリックパンこやき いちご	ミネストローネ ガーリックパンこやき いちご	ぎゅうにゅう	とりにく	ポークウィンナー	こめ パンこ	じゃがいも あぶら	マカロニ	パセリ たまねぎ	キャベツ にんにく	にんじん いちご	小 605	23.7	

\*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。

**\* 14日は卒業・進級 お祝い献立です \***

中学3年生は、小学校に入学してから9年間学校給食を食べてきました。それも、14日の給食で最後になります。今月は、中学3年生がもう一度食いたい献立を取り入れています。卒業してからも、給食の味やみんなで食べた楽しさを思い出してくれると嬉しいです♪