



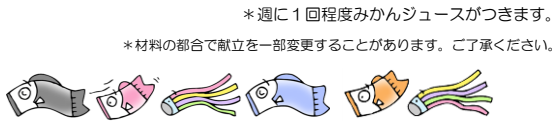
のこんだてひょう



令和6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 血や筋肉や骨をつくる食べ物	黄のグループ 熱や力のもとになる食べ物	緑のグループ 体の調子をととのえる食べ物									
1日	水	ごはん		すましじる そらまめのかきあげ あますあえ	ぎゅうにゅう たまご	わかめ えび	うずらたまご	こめ さとう	あぶら	こむぎこ	しめじ そらまめ	ねぎ キャベツ	たまねぎ きゅうり	小	584	21.9
														中	747	27.0
2日	木	ごはん		じゃがいものそぼろに ごますあえ	ぎゅうにゅう	ぶたにく こんぶ		こめ てんぷん ごまあぶら	あぶら じゃがいも こま	さとう	にんじん キャベツ	えだまめ きゅうり	たまねぎ	小	580	22.2
														中	748	27.8
7日	火	ごはん		ぶたにくとやさしいいためもの すもの	ぎゅうにゅう うずらたまご	みそ わかめ	ぶたにく	こめ	さとう	あぶら	しょうが たまねぎ ピーマン	しいたけ にんじん だいこん	きくらげ キャベツ きゅうり	小	560	24.1
														中	715	29.5
8日	水	ゆかりごはん		みそじる とうふのかわりあげ カラマンダリン	ぎゅうにゅう とうふ	みそ たまご	わかめ じゃこすりみ	こめ ごま	てんぷん あぶら	あぶら	ねぎ たまねぎ きくらげ カラマンダリン	にんじん しょうが こぼろ	えのきたけ えだまめ しそ	小	637	20.5
														中	780	24.5
9日	木	ごはん		たまごスープ じゃがいものチーズやき フレンチサラダ	ぎゅうにゅう チーズ	たまご ぶたにく	ベーコン	こめ じゃがいも	てんぷん あぶら	バター	にんじん キャベツ	たまねぎ きゅうり	ほうれんそう	小	648	25.1
														中	819	31.2
10日	金	ごはん		マーボー豆腐 キョウザ かふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	みそ	とうふ	こめ てんぷん こむぎこ	ごまあぶら あぶら	さとう はるさめ	きくらげ ねぎ しょうが コーン	にんじん にら にんにく きりほしだいこん	たまねぎ たけのこ キャベツ	小	650	26.7
														中	874	34.5
13日	月	ごはん		とんじる しんたまねぎのかきあげ	ぎゅうにゅう あげ	みそ えび	ぶたにく たまご	こめ	こむぎこ	あぶら	にんじん だいこん	ねぎ さやいんげん	たまねぎ コーン	小	600	22.6
														中	767	27.8
14日	火	ごはん		やさしいたっぷりスープ ミートグラタン ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ベーコン	チーズ	こめ さとう	じゃがいも あぶら	マカロニ	パセリ たまねぎ	にんじん にんにく	キャベツ	小	585	22.5
														中	746	27.5
15日	水	えんどうごはん		わかたけじる わかどりのからあげ おひたし	ぎゅうにゅう とりにく	わかめ	とうふ	こめ さとう	あぶら	てんぷん	えんどうまめ たけのこ にんじん	ねぎ しょうが こまつな	たまねぎ キャベツ	小	635	26.3
														中	797	31.9
16日	木	ごはん		ミネストローネ とりにくのガーリックパンこやき レモンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく		こめ パンこ さとう	じゃがいも バター	マカロニ あぶら	だいこん にんにく レモン	にんじん パセリ コーン	たまねぎ キャベツ きゅうり	小	586	25.4
														中	750	31.6
17日	金	チキンピラフ		クリームスープ ホキのアーモンドあげ	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく たまご	ホキ	あぶら こむぎこ	こめ アーモンド	じゃがいも	えだまめ たまねぎ	マッシュルーム パセリ	にんじん	小	638	28.2
														中	819	35.7
20日	月	ごはん		みそじる ぶたにくのしょうがやき さんしょくあえ	ぎゅうにゅう あげ	みそ ぶたにく	わかめ	こめ あぶら	じゃがいも	さとう	ねぎ にんにく キャベツ	にんじん しょうが	たまねぎ こまつな	小	571	25.2
														中	730	31.0
21日	火	ビビンバ		にらたまスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	みそ たまご	ぎゅうにく とうふ	ごま こめ てんぷん	さとう むぎ	こんにゃく ごまあぶら	にんじん にんにく たまねぎ	ほうれんそう しょうが	しめじ にら	小	632	27.4
														中	791	33.8
22日	水	ごはん		ごもくに こいわしのなんばんづけ そくせきづけ	ぎゅうにゅう だいす	こんぶ いわし	とりにく	こめ こんにゃく	さとう ごま	あぶら	たけのこ ごぼう たくあん	さやいんげん たまねぎ	にんじん キャベツ	小	664	27.2
														中	837	33.3
23日	木	ごはん (すくなめ)		カレーうどん ちくわのゆかりあげ ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう ちくわ	ぶたにく たまご		こめ うどん	くろざとう さとう	あぶら こむぎこ	ねぎ しそ ゆず	にんじん きゅうり	たまねぎ キャベツ	小	605	23.3
														中	770	28.6
24日	金	ごはん		ビーフじる じゃがいもとぶたにくのいためもの だいすいりこ	ぎゅうにゅう にぼし	ベーコン だいす	ぶたにく	こめ さとう くろざとう	ビーフン あぶら じゃがいも	ごまあぶら こんにゃく	もやし たけのこ しめじ	しいたけ ねぎ たまねぎ	にんじん えだまめ にんにく	小	618	24.5
														中	792	30.2
29日	水	ごはん		ちゅうかスープ とりもものネギダレソテー はるキャベツのおひたし	ぎゅうにゅう とりにく	うずらたまご	やきぶた	こめ ごまあぶら	はるさめ さとう	ごま	ねぎ しょうが コーン	にんじん きょうねぎ	しいたけ キャベツ	小	636	25.8
														中	803	31.9
30日	木	ごはん		はちはいどうふ ホキのたつたあげ	ぎゅうにゅう ちくわ	とうふ あげ	とりにく ホキ	こめ あぶら	さとう てんぷん	さといも	しいたけ しょうが	にんじん	ねぎ	小	613	29.6
														中	788	36.8
31日	金	ごはん		にくじゃが きりほしだいこんとひじきのあえもの なっとう	ぎゅうにゅう なっとう	ぶたにく	ひじき	こめ こんにゃく	さとう じゃがいも	あぶら ごま	グリーンピース きゅうり	にんじん きりほしだいこん	たまねぎ	小	587	23.4
														中	752	29.0



*週に1回程度みかんジュースがつかえます。
*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。