〈小・中学校用〉

7がつ 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 主食	牛乳	副食	おもなざいりょう 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	小学校・中学校	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1日	月	ごはん		マーボーなす ギョウザ ナムル	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	こめ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら ごま こむぎこ	しょうが にら にんじん たまねぎ なす きゅうり キャベツ ねぎ きりぼしだいこん	小 中	580 780	20.9 26.6
2日	火	おやこどんぶり		かわりきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく くきわかめ	さとう でんぷん こめ むぎ こんにゃく ごま あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう しめじ	小 中	562 721	23.9 29.4
3日	水	ごはん		ミネストローネ ホキのピザソースやき だいずかりんとう	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ チーズ だいず	こめ じゃがいも マカロニ くろざとう	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ ピーマン コーン	小 中	640 807	28.0 34.6
4日	木	ごはん		ぶたにくとやさいのいためもの すもの	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく うずらたまご わかめ	こめ さとう あぶら	しょうが きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン だいこん きゅうり	小 中	559 712	24.0 29.4
5日	金	ごはん		そうめんじる わかどりのからあげ ゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく	こめ そうめん あぶら でんぷん ゼリー	たまねぎ ねぎ にんじん えのきたけ しいたけ しょうが	小 中	594 760	23.3 28.9
8日	月	ごはん (すくなめ)		にくうどん ちくわのごまあげ ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう あげ ぶたにく ちくわ たまご	こめ さとう うどん ごま こむぎこ あぶら	たまねぎ ごぼう ねぎ しいたけ ゆず キャベツ きゅうり	小 中	605 773	23.9 29.4
9日	火	なつやさいカレー		コーンサラダ パイン	ぎゅうにゅう ぶたにく	くろざとう あぶら こめ もちむぎ じゃがいも さとう	にんにく えだまめ ズッキーニ トマト かぼちゃ たまねぎ にんじん なす コーン きゅうり キャベツ パイン	小 中	652 823	22.0 26.9
10日	水	ごはん		タイピーエン なつやさいのかきあげ	ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく えび たまご にぼし	こめ ごまあぶら はるさめ あぶら こむぎこ	ねぎ キャベツ にんじん しいたけ かぼちゃ コーン たまねぎ	小 中	653 823	24.6 30.2
11日	木	ごはん		わかめスープ ぶたにくのしょうがやき さんしょくあえ	ぎゅうにゅう ベーコン わかめ ぶたにく	こめ ごまあぶら ごま はるさめ さとう あぶら	ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ にんにく しょうが こまつな キャベツ	小 中	563 721	23.6 29.1
12日	金	ごはん		えだまめスープ なすのミートグラタン レモンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ	こめ じゃがいも マカロニ あぶら さとう	えだまめペースト えだまめ にんじん たまねぎ なす にんにく きゅうり レモン キャベツ	小 中	638 821	24.9 30.9
16日	月	ごはん		ごもくに おこのみてん	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく だいず とうふ すりみ たまご あおのり	こめ こんにゃく あぶら さとう こむぎこ	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ	小 中	597 764	23.3 28.5
17日	火	ごはん		すましじる とりてん ごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ たまご とりにく	こめ あぶら こむぎこ さとう ごま	えのきたけ ねぎ たまねぎ しょうが にんにく こまつな にんじん キャベツ	小 中	618 781	27.0 33.4
18日	水	クロワッサン		なつやさいのスパゲティ ひじきサラダ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	クロワッサン さとう あぶら スパゲティ ピーチゼリー	にんじん にんにく トマト ピーマン なす たまねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん もも パイン	小 中	605 739	21.3 25.8

旬の魚・野菜・果物

＊週に１回程度みかんジュースがつきます。
＊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。

夏野菜を食べましょう

夏野菜には、トマト、きゅうり、ピーマン、とうもろこし、おくら、かぼちゃ、ゴーヤなどたくさんの種類があります。これらの夏野菜には、夏の間に不足しがちなカロテンやビタミンCなどの栄養素がたくさん含まれていて、夏バテ防止になります。また、夏野菜は水分をたくさん含んでおり、体を冷やす効果もあります。夏野菜を食べて元気に過ごしましょう。