



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					
2日	月	ごはん		ビーフンじる シウマイ ナムル	ぎゅうにゅう うすらたまご ふたにく			こめ こま	ごまあぶら こむぎこ	ビーフン でんぶん	ぎゅうり ねぎ たまねぎ	しいたけ にんじん きりぼしだいこん	きくらげ コーン	小 中	603 828	20.9 27.0
3日	火	キムチごはん		わかめスープ かぼちゃのかきあげ	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく たまご	わかめ にぼし		こめ こむぎこ	ごまあぶら あぶら	さとう	えだまめ ねぎ えのきたけ	キムチ にんじん かぼちゃ	しょうが たまねぎ	小 中	585 750	21.7 26.9
4日	水	ごはん		ピリからにくじゃが ごまあえ	ぎゅうにゅう ふたにく			こめ じゃがいも	さとう こんにゃく	あぶら こま	さやいんげん キャベツ	たまねぎ こまつな	にんじん	小 中	606 763	21.1 25.8
5日	木	コーンむしパン		イタリアンスパゲティ レモンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト	ふたにく		スパゲティ むしパンミックス	あぶら	さとう	コーン トマト たまねぎ きゅうり	ピーマン にんにく レモン	しめじ にんじん キャベツ	小 中	605 730	23.1 27.5
6日	金	ごはん		みそじる ふたにくのしょうが焼き すもの	ぎゅうにゅう みそ あけ ふたにく	とうふ わかめ		こめ あぶら	さつまいも	さとう	ねぎ きゅうり	たまねぎ キャベツ	しょうが	小 中	586 752	25.4 31.2
9日	月	あぶたまどん		きんぴら	ぎゅうにゅう かまぼこ ふたにく	あけ たまご		さとう こんにゃく あぶら	こめ こま	むぎ ごまあぶら	たまねぎ ねぎ	にんじん ごぼう	しいたけ さやいんげん	小 中	576 747	24.3 30.7
10日	火	ごはん		ポークビーンズ こんぶサラダ ぶりかけ	ぎゅうにゅう ベーコン ふたにく	だいず こんぶ ぶりかけ		こめ じゃがいも こま	くろざとう ごまあぶら	あぶら さとう	きゅうり たまねぎ トマトピューレ	にんにく キャベツ	にんじん コーン	小 中	612 778	23.9 29.3
11日	水	カレーライス		ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく	ひじき		じゃがいも こめ	あぶら もちむぎ	くろざとう さとう	かぼちゃ えだまめ きゅうり	たまねぎ にんにく	にんじん キャベツ	小 中	660 830	22.3 27.2
12日	木	ごはん		ちくせんに ホキのからあげ おひたし	ぎゅうにゅう ホキ ふたにく	とりにく こんぶ		こめ こんにゃく	さとう でんぶん	あぶら こむぎこ	さやいんげん しいたけ キャベツ	にんじん れんこん こまつな	ごぼう だけのこ	小 中	576 740	24.2 29.5
13日	金	ごはん		こうやどうふのちゅうかいため ハンサンスー	ぎゅうにゅう ふたにく	うすらたまご こうやどうふ		こめ でんぶん ごまあぶら	あぶら こま	さとう はるさめ	きくらげ たまねぎ しょうが	キャベツ だけのこ きゅうり	ピーマン にんじん	小 中	571 734	22.3 27.5
17日	火	ごはん		いもたき ちくわのいそべあげ そくせきづけ デザート	ぎゅうにゅう あおのり たまご	とりにく ちくわ		こめ ずいとう あぶら	さとう さといも こま	こんにゃく こむぎこ だんご	しいたけ たくあん	ごぼう キャベツ	にんじん	小 中	670 847	23.6 28.9
18日	水	ごはん		かきたまじる とりにくのトマトのチーズやき なし	ぎゅうにゅう ふたにく	たまご チーズ		こめ マカロニ	でんぶん あぶら	じゃがいも さとう	ねぎ トマトピューレ コーン	たまねぎ にんにく なし	パセリ しめじ	小 中	622 783	25.8 32.0
19日	木	ごはん		けんちんじる かきあげ ごますあえ	ぎゅうにゅう たまご	やきどうふ えび	とりにく	こめ あぶら さとう	ごまあぶら こむぎこ	こんにゃく こま	ねぎ コーン きゅうり	にんじん えだまめ キャベツ	ごぼう たまねぎ	小 中	593 757	22.1 27.1
20日	金	ごはん		クリームスープ ハンバーグのソースかけ ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう ふたにく	とりにく		こめ あぶら	じゃがいも パンこ	さとう でんぶん	グリーンピース しめじ	たまねぎ まいだけ	にんじん キャベツ	小 中	660 833	25.1 30.5
24日	火	ごはん		ちゅうかコーンスープ とりにくのネギダレソテー キャベツのおひたし	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく	たまご		こめ さとう	ごまあぶら こま	でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ	ねぎ きょうねぎ	コーン しょうが	小 中	587 752	29.3 36.5
25日	水	ごはん		いそに えびのフリッター さんしょくあえ	ぎゅうにゅう ひじき たまご	あけ だいず えび	とりにく	こめ こんにゃく	あぶら でんぶん	さとう こむぎこ	にんじん キャベツ	こまつな		小 中	707 892	26.0 32.0
26日	木	ごはん		どんじる スパイシーチキン ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう ふたにく	みそ とりにく	あけ	こめ あぶら	さといも さとう	でんぶん	だいこん ねぎ ゆず	ごぼう にんにく キャベツ	にんじん きゅうり	小 中	605 775	26.5 32.6
27日	金	ごはん		やさいたつぶりスープ マカロニグラタン	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	とりにく		こめ マカロニ	じゃがいも	あぶら	にんじん たまねぎ	コーン キャベツ		小 中	569 728	21.9 26.7
30日	月	ごはん		ドライカレー しょうゆドレッシングサラダ ゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく	だいず		こめ くろざとう ゼリー	あぶら アーモンド	パンこ さとう	ピーマン たまねぎ きゅうり	トマト キャベツ	にんじん コーン	小 中	642 821	23.7 29.5

*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。