



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			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	火	ごはん		おやこに パンサンスー	ぎゅうにゅう とりにく	あげ たまご	たまご	こめ ごま	さとう はるさめ	じゃがいも ごまあぶら	しいたけ たまねぎ	グリーンピース きゅうり	にんじん	小	589	22.1
2日	水	まつやますし		すましじる せんざんき さんしょくあえ	ぎゅうにゅう うすらたまご	たい とりにく	わかめ	こめ あぶら	さとう	でんぶん	しいたけ にんじん しょうが	さやいんげん ねぎ キャバツ	れんこん たまねぎ こまつな	小	614	26.6
3日	木	ごはん		ミネストローネ チリコンカン	ぎゅうにゅう ベーコン	だいず	ぶたにく	こめ あぶら	じゃがいも	マカロニ	キャバツ トマトピューレ	にんじん にんにく	たまねぎ	小	597	23.9
4日	金	きのこごはん		きつねうどん さつまいものかきあげ	ぎゅうにゅう あげ たまご	こんぶ にぼし えび	とりにく	あぶら うどん	こめ さつまいも	さとう こむぎこ	にんじん ねぎ さやいんげん	まいたけ たまねぎ	しめじ しいたけ	小	609	22.6
7日	月	ごはん		ビーフンじる ホキのたつたあげ おひたし	ぎゅうにゅう ベーコン	ホキ		こめ でんぶん	ごまあぶら あぶら	ビーフン さとう	しいたけ にんじん キャバツ	ねぎ しょうが	たけのこ こまつな	小	574	22.6
8日	火	ごはん		にくじゃが ごまあえ なっとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	なっとう		こめ あぶら	じゃがいも こんにゃく	さとう ごま	さやいんげん ほうれんそう	にんじん キャバツ	たまねぎ	小	618	26.7
9日	水	ハヤシライス		レモンサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく			じゃがいも こめ	あぶら もちむぎ	くろざとう さとう	たまねぎ にんにく きゅうり	にんじん トマトピューレ レモン	グリーンピース キャバツ りんご	小	614	21.5
10日	木	ごはん		マーボー豆腐 ギョウザ きりほしだいこんのちゅうかさラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	みそ どうふ		こめ でんぶん 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 にんにく コーン	にんじん にんにく しいたけ きゅうり	たまねぎ しょうが キャバツ きりほしだいこん	小	642	25.9
11日	金	ごはん		のっぺいじる ちぎりじゃこてん	ぎゅうにゅう とりにく	あげ たまご	やきどうふ じゃこすりみ	こめ でんぶん こむぎこ	こんにゃく さとう	さといも あぶら	にんじん しいたけ たまねぎ	だいこん ごぼう	ねぎ きくらげ	小	601	23.2
15日	火	ピビンバ		にらたまスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ぶたにく たまご	みそ どうふ	ごまあぶら こんにゃく	ごま こめ	さとう でんぶん	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	558	25.3
16日	水	ごはん		ポトフ とりにくのスタミナやき だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	ポークウィンナー		こめ さとう	じゃがいも あぶら	ごまあぶら	キャバツ たまねぎ コーン	パセリ にんにく きゅうり	にんじん だいこん	小	576	26.4
17日	木	ごはん		けんちんじる おこのみてん いそあえ	ぎゅうにゅう たまご あおりのり	やきどうふ とうふ すりみ	とりにく すりみ	こめ あぶら	ごまあぶら こむぎこ	こんにゃく さとう	ねぎ キャバツ	にんじん ほうれんそう	ごぼう	小	566	21.9
18日	金	ごはん		キャロットスープ れんこんのかきあげ	ぎゅうにゅう にぼし	たまご ぶたにく		こめ あぶら	じゃがいも	こむぎこ	パセリ たまねぎ	にんじん	れんこん	小	621	23.7
21日	月	ごはん		ごもくに いわしのうめに そくせきつけ	ぎゅうにゅう こんぶ	とりにく いわし	だいず	こめ こんにゃく	さとう でんぶん	あぶら ごま	さやいんげん にんじん はくさい	たけのこ しそ たくあん	ごぼう うめほし	小	610	27.3
22日	火	ごはん		きのこスープ ツナのカップやき しょうゆドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう まぐろ	たまご わかめ	ぶたにく	こめ マヨネーズ さとう	でんぶん じゃがいも	ごまあぶら あぶら	ねぎ しいたけ エリンギ こまつな	にんじん えのきたけ コーン	たまねぎ しめじ キャバツ	小	571	21.8
23日	水	ぶたたまどんぶり		あつあげとひじきのもの	ぎゅうにゅう あげどうふ	ぶたにく ひじき	たまご とりにく	でんぶん もちむぎ	さとう あぶら	こめ	ねぎ にんじん	しいたけ えだまめ	たまねぎ	小	577	27.9
24日	木	くりおこわ		とんじる さけのフライ ポイルキャバツ	ぎゅうにゅう ぶたにく	みそ さけ	あげ	もちこめ さつまいも こむぎこ	くり さといも パンこ	こめ あぶら コーンスターチ	ねぎ ごぼう	にんじん キャバツ	だいこん	小	605	23.5
25日	金	ごはん		あつあげのみそいため ゆずふうみつけ	ぎゅうにゅう ぶたにく	みそ わかめ	あげどうふ	こめ こんにゃく	さとう	あぶら	ピーマン しいたけ たまねぎ はくさい	たけのこ きくらげ きゅうり	しょうが にんじん ゆず	小	555	23.7
28日	月	さつまいも むしパン		きのこスパゲティ コーンサラダ だいずいりご	ぎゅうにゅう にぼし	ぶたにく だいず	ベーコン	むしパン スパゲティ	さつまいも さとう	あぶら	えのきたけ にんじん しめじ きゅうり	エリンギ パセリ まいたけ キャバツ	たまねぎ にんにく コーン	小	577	24.1
29日	火	カレーライス		こんぶサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こんぶ		さつまいも こめ ごまあぶら	あぶら むぎ さとう	くろざとう ごま	かぼちゃ しめじ きゅうり	たまねぎ にんにく コーン	にんじん キャバツ	小	621	21.3
30日	水	ごはん		ぶたにくとやさいのいためもの ずもの	ぎゅうにゅう みそ	うすらたまご わかめ	ぶたにく	こめ あぶら	さとう		きくらげ キャバツ きゅうり	たまねぎ ピーマン だいこん	にんじん しょうが	小	559	24.0
31日	木	ピタパン		パンキンスープ ハンバーグのソースかけ ポイルキャバツ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく		ピタパン あぶら	さとう パンこ	じゃがいも でんぶん	たまねぎ えだまめ	にんじん キャバツ	かぼちゃ	小	617	26.6

*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。