



のこんだてひょう



令和6年度

松山市中高等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						体の調子をとのえる食べ物		
1日	金	ごはん (すくなめ)		ビーフンいため にくだんこのケチャップあえ	ぎゅうじゅう ミートボール	うすらたまご	ぶたにく	こめ ビーフン	あぶら	さとう	キャベツ にんじん にんにく	たまねぎ しいたけ しょうが	だけのこ ねぎ コーン	小	632	21.7
6日	水	ごはん		かきたまじる ひゅこカツ きりほしたいこんとひじきのあえもの	ぎゅうじゅう すりみ ひじき	とうふ あじ	たまご たちうお	こめ さとう	でんぷん ごま	あぶら パンこ	ねぎ きゅうり	たまねぎ にんじん	えのきだけ きりほしたいこん	小	582	21.3
7日	木	ごはん		すましじる とりてん いそあえ	ぎゅうじゅう とりにく	わかめ たまご	とうふ すほしゅうゆきのり	こめ さとう	こむぎこ	あぶら	ねぎ しょうが キャベツ	えのきだけ にんにく こまつな	たまねぎ にんじん	小	573	28.3
8日	金	ごはん		あつあげいりはっほうさい パンサンスー つくだに	ぎゅうじゅう あげどうふ つくだに	えび うすらたまご	いか ぶたにく	こめ でんぷん こまあぶら	あぶら ごま	さとう はるさめ	きくらげ だけのこ にんにく	キャベツ にんじん しょうが	たまねぎ ピーマン きゅうり	小	595	26.1
11日	月	カレーライス		こんぶサラダ	ぎゅうじゅう	ぶたにく	こんぶ	じゃがいも こめ さとう	あぶら ごま むぎ	くろざとう こまあぶら	たまねぎ にんにく コーン	にんじん キャベツ	グリーンピース きゅうり	小	635	22.2
12日	火	ごはん		みそチゲ はるまき だいこんサラダ	ぎゅうじゅう とうふ こんぶ	みそ とりにく	ぶたにく だいずたんぱく	こめ あぶら はるさめ	じゃがいも こむぎこ こまあぶら	さとう でんぷん	にら にんじん しめじ たまねぎ	もやし はくさい キャベツ きゅうり	しょうが キムチ だけのこ だいこん	小	627	22.8
13日	水	ごはん		はくさいスープ さといもグラタン	ぎゅうじゅう チーズ	ミートボール	ベーコン	こめ	さといも	あぶら	にんじん たまねぎ	コーン	パセリ えだまめ	小	601	21.9
14日	木	ごはん		コーンシチュー ホキのピリカラフル	ぎゅうじゅう	とりにく	ホキ	こめ こまあぶら でんぷん	じゃがいも さとう	あぶら ごま	パセリ にんじん きょうねぎ	コーン たまねぎ	ピーマン にんにく	小	647	26.1
15日	金	ごはん		マーボー豆腐 シューマイ かぶらサラダ	ぎゅうじゅう ぶたにく	みそ	とうふ	こめ でんぷん	こまあぶら はるさめ	さとう こむぎこ	きくらげ きょうねぎ にんにく コーン	にんじん にら しいたけ きゅうり	たまねぎ しょうが きりほしたいこん	小	632	24.3
18日	月	ごはん		ホークビーンズ マカロニサラダ	ぎゅうじゅう だいず	ベーコン	ぶたにく	こめ くろざとう こまあぶら	じゃがいも マカロニ さとう	あぶら アーモンド	たまねぎ トマト マッシュルーム コーン	にんじん キャベツ	にんにく きゅうり	小	636	24.2
19日	火	ごはん		ぶたにくとやさいのいためもの ずもの だいずいりこ	ぎゅうじゅう うすらたまご だいず	ぶたにく わかめ	みそ にほし	こめ ごま	さとう	あぶら	ピーマン たまねぎ きゅうり	キャベツ きくらげ だいこん	にんじん しょうが	小	606	28.8
20日	水	ごはん		じゃがいもをそぼろに にますあえ なっとう	ぎゅうじゅう	ぶたにく	なっとう	こめ でんぷん こまあぶら	あぶら じゃがいも	さとう ごま	にんじん きゅうり	えだまめ キャベツ	たまねぎ	小	634	26.5
21日	木	ごこくまいごはん		にくうどん れんこんのかきあげ	ぎゅうじゅう たまご	あげ にほし	ぎゅうにく	こめ くろまい さとう あぶら	はだかむぎ あかまい うどん こむぎこ	もちむぎ みどりまい こむぎこ	ねぎ れんこん	しいたけ にんじん	たまねぎ	小	591	23.6
22日	金	ごはん		みそしる ししゃものからあげ ゆずふうみづけ	ぎゅうじゅう あげ	みそ とうふ	わかめ ししゃも	こめ あぶら	こむぎこ さとう	でんぷん	たまねぎ はくさい	ねぎ ゆず	しめじ きゅうり	小	558	21.6
25日	月	ごはん		ミネストローネ がりっくばんこやき レモンサラダ	ぎゅうじゅう	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	574	25.0
26日	火	ごはん		ごもくに さばのみせれに こまつなのおひたし	ぎゅうじゅう とりにく	こんぶ さば	だいず	こめ こんにゃく	さとう	あぶら	ごぼう きやいんげん こまつな	にんじん だいこん	だけのこ キャベツ	小	587	28.6
27日	水	わかめごはん		にくじゃが アーモンドあえ	ぎゅうじゅう	わかめ	ぶたにく	こめ あぶら	じゃがいも こんにゃく	さとう アーモンド	たまねぎ こまつな	にんじん キャベツ	グリーンピース	小	611	22.9
28日	木	ごはん		ちゅうかコンソープ さかなのピサソースやき くきわかめのサラダ	ぎゅうじゅう チーズ	とうふ ホキ	たまご くきわかめ	こめ ごま	でんぷん あぶら	こまあぶら さとう	しょうが コーン きゅうり	ねぎ パセリ キャベツ	たまねぎ ピーマン	小	583	27.2
29日	金	きつまいも むしパン		ミートスパゲティ コーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうじゅう	ぶたにく	ヨーグルト	むしパンミックス あぶら	きつまいも スパゲティ	さとう	にんじん キャベツ	たまねぎ コーン	きゅうり	小	578	23.8
														中	690	27.9



*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。