



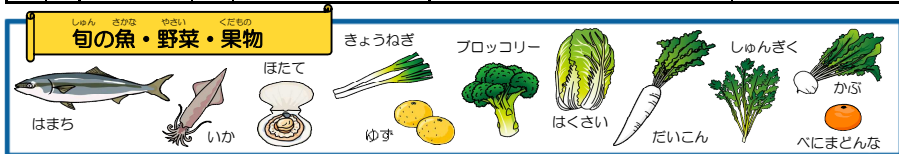
のこんだてひょう



令和6年度

松山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		体の調子をとのえる食べ物						
2日	月	ごはん		いもたき ちくわのいそべあげ いそあえ	ぎゅうにゅう あげ あおのり すほしふうやきのり	とりにく ちくわ	こめ さといも	さとう あぶら	こんにゃく こむぎこ	しいたけ キャベツ	ごぼう こまつな	にんじん	小	591	22.4	
													中	760	27.4	
3日	火	ごはん		ビーフシチュー ひじきサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひじき		こめ じゃがいも	あぶら さとう	くろざとう	にんじん トマトピューレ きゅうり	グリーンピース たまねぎ コーン	にんじん れんこん みかん	小	623	21.1	
													中	783	25.5	
4日	水	ごはん		すいとん だいこんのあまみそいため	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく みそ	こめ さとう	さといも あぶら	すいとん	ごぼう ねぎ まいたけ	はくさい たまねぎ しょうが	にんじん だいこん	小	578	23.8	
													中	742	29.3	
5日	木	ごはん		はくさいとベーコンのスープ チリコンカン	ぎゅうにゅう ぶたにく	ベーコン だいず	こめ	じゃがいも あぶら		パセリ はくさい	にんじん にんにく	たまねぎ トマトピューレ	小	585	23.8	
													中	743	29.4	
6日	金	ごはん		おでん ホキのごまあげ おひたし	ぎゅうにゅう こんぶ たまご	あげどうふ ぎゅうにく ちくわ ホキ	こめ こんにゃく あぶら	じゃがいも こむぎこ	さとう ごま	だいこん チンゲンサイ	キャベツ		小	661	30.4	
													中	845	38.1	
9日	月	カレーライス		こんぶサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こんぶ	じゃがいも こめ ごまあぶら	あぶら むぎ さとう	くろざとう	たまねぎ にんにく	にんじん キャベツ	グリーンピース きゅうり	小	666	24.0	
													中	819	28.5	
10日	火	ごはん		とんじる わかどりのからあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう あげ	みそ とりにく	ぶたにく	こめ ごま	あぶら でんぶん	にんじん だいこん たくあん	かぼちゃ ねぎ はくさい	ごぼう しょうが	小	606	26.4	
													中	776	32.6	
11日	水	ごはん		クリームスープ ハンバーグのソースかけ レモンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく ぎゅうにゅう	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 きゅうり	たまねぎ まいたけ コーン	にんじん キャベツ レモン	小	661	25.0	
													中	832	30.3	
12日	木	ごはん		あつあげのみそいため ゆずふうみづけ だいすかりんどう	ぎゅうにゅう ぶたにく	みそ わかめ	あげどうふ だいず	こめ こんにゃく	さとう くろざとう	あぶら	しいたけ キャベツ にんじん	ピーマン しょうが たまねぎ	たけのこ きくらげ きゅうり	小	598	26.8
													中	766	33.2	
13日	金	ごはん		いそに ししやもフライ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう だいず	あげ ひじき	とりにく ししやも	こめ こんにゃく でんぶん	さとう こむぎこ アーモンド	あぶら パンこ	にんじん キャベツ	こまつな	小	639	27.3	
													中	810	33.3	
16日	月	ごはん		ちゅうかスープ とりにくのネギダレソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく	うずらたまご とりにく	ぶたにく	こめ はるさめ ごま	じゃがいも でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら	しいたけ えのきたけ	にんじん きょうねぎ	はくさい しょうが	小	615	26.6
													中	789	33.2	
17日	火	ハヤシライス		ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく			じゃがいも こめ	あぶら さとう	くろざとう	たまねぎ にんにく コーン	にんじん トマトピューレ ブロッコリー	グリーンピース きゅうり	小	622	22.4
													中	768	26.9	
18日	水	ごこくまい ごはん		みそにこみうどん かぼちゃのかきあげ みかん	ぎゅうにゅう とりにく	みそ たまご	あげ にぼし	こめ くろまい もちきび うどん	はだかむぎ あかまい さとう こむぎこ あぶら	もちむぎ みどりまい さといも	ねぎ たまねぎ	にんじん かぼちゃ	さやいんげん べにまどんな	小	614	23.5
													中	777	28.4	
19日	木	ごはん		ワンタンスープ ギョウザ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく	ベーコン		こめ あぶら	ごまあぶら ごま	ワンタン こむぎこ	にんじん ねぎ たまねぎ	もやし キャベツ にら	きくらげ こまつな	小	588	20.2
													中	792	26.2	
20日	金	ごはん		こんさいじる ぶたにくのしょうが焼き	ぎゅうにゅう ぶたにく	あげ とりにく		こめ さといも	ごまあぶら さとう	こんにゃく あぶら	ねぎ にんじん にんにく	しめじ だいこん たまねぎ	ごぼう しょうが	小	561	25.4
													中	720	31.2	
23日	月	ごはん (すくなめ)		ちゅうかそば ホキのからあげ ごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ホキ		こめ あぶら ごまあぶら	ちゅうかそば こむぎこ さとう	でんぶん ごま	きくらげ にんじん	ねぎ だいこん	もやし きゅうり	小	568	26.2
													中	722	32.0	
24日	火	コーンピラフ		やさいたっぷりスープ フライドチキン デザート	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく ベーコン		あぶら こむぎこ	こめ ケーキ	じゃがいも	にんじん えだまめ にんにく	たまねぎ パセリ	コーン キャベツ	小	654	26.7
													中	811	32.9	



*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。

3日の『みかん』、18日の『紅まどんな』は、中島のみかんを使用する予定です。