



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		
3日	月	ごはん		けんちんじる いわしのうめ さんしょくあえ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう いわし	やきどうふ せつぶんまめ	とりにく	こめ でんぶん	ごまあぶら さとう	こんにやく だいず	ねぎ しそ チンゲンサイ	ごぼう うめぼし	にんじん キャベツ	小	587	25.3
														中	714	28.3
4日	火	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 うずらたまご	みそ わかめ	ぶたにく	こめ	さとう	あぶら	しょうが たまねぎ ピーマン	しいたけ にんじん だいこん	きくらげ キャベツ きゅうり	小	560	24.1
														中	715	29.5
5日	水	ごはん		カレーうどん EFC えいようたっぶりあげ	ぎゅうにゅう みそ	あげ ひじき	とりにく にほし	こめ うどん	あぶら でんぶん	くろざとう こむぎこ	たまねぎ かぼちゃ	にんじん	ねぎ	小	613	21.8
														中	783	26.4
6日	木	ぎゅうどん		アーモンドあえ こざかな	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	にほし	こんにやく こめ ごま	あぶら むぎ アーモンド	さとう	にんじん たまねぎ ねぎ	ごぼう キャベツ	ほうれんそう	小	545	22.6
														中	692	27.0
7日	金	ごはん		みそじる だまらんからあげ おひたし	ぎゅうにゅう とりにく	あげ みそ	みそ	こめ でんぶん	ごま あぶら	さとう	にんじん はくさい キャベツ	ねぎ にんにく だいこん こまつな		小	583	24.5
														中	747	30.1
10日	月	ごはん		やさしいたっぶりスープ マカロニグラタン	ぎゅうにゅう チーズ	ぶたにく	ポークウィンナー	こめ マカロニ	じゃがいも あぶら	あぶら	にんじん たまねぎ	コーン えだまめ	キャベツ	小	585	22.0
														中	749	26.8
12日	水	ごはん		みそれじる ししゃもフライ こまあえ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ししゃも	こめ あぶら ごま	でんぶん こむぎこ さとう	こんにやく パンこ	ねぎ にんじん キャベツ	だいこん しいたけ	ごぼう ほうれんそう	小	585	23.1
														中	744	27.9
13日	木	ごこくまい ごはん		ほうとう かきあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび	みそ たまご	あげ にほし	こめ くろまい もちきび あぶら	はだかむぎ あかまい うどん	もちむぎ みどりまい こむぎこ	にんじん しめじ さやいんげん	かぼちゃ しいたけ たまねぎ	ねぎ コーン	小	584	22.6
														中	741	27.7
14日	金	ごはん		ようふうにごみ さけのフライ ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう さけ	ポークウィンナー	とりにく	こめ パンこ	じゃがいも コーンスターチ	こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん	キャベツ		小	614	23.7
														中	766	27.3
17日	月	ごはん		じゃがいものそぼろに こますあえ ふりかけ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ふりかけ	こめ でんぶん ごまあぶら	あぶら じゃがいも ごま	さとう	にんじん キャベツ	えだまめ きゅうり	たまねぎ だいこん	小	576	21.3
														中	735	25.9
18日	火	ごはん		マーボー豆腐 ハンサンスー みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	みそ	とうふ	こめ でんぶん	ごまあぶら はるさめ	さとう ごま	にんじん にら しいたけ	たまねぎ しょうが きゅうり	きょうねぎ にんにく はるみ	小	632	24.9
														中	792	30.3
19日	水	おやこどんぶり		かわりきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく くきわかめ	たまご	さとう もちむぎ あぶら	でんぶん こんにやく	こめ ごま	たまねぎ ねぎ えだまめ	にんじん ごぼう	しいたけ しめじ	小	573	26.5
														中	735	32.8
20日	木	ごはん		ミネストローネ ホキのごまネーズやき	ぎゅうにゅう	ベーコン	ホキ	こめ ごま	じゃがいも あぶら	マカロニ マヨネーズ	たまねぎ パセリ	にんじん コーン	キャベツ	小	560	23.5
														中	716	29.0
21日	金	さつまいも むしパン		インディアンスパグティ コーンサラダ だいずかりんとう	ぎゅうにゅう	ぶたにく	だいず	むしパン スパグティ	さつまいも あぶら	さとう くろざとう	たまねぎ きゅうり	にんじん キャベツ	ピーマン コーン	小	606	24.5
														中	751	29.9
25日	火	ごはん		きりぼしだいこんのうまに メンチカツ そくせきづけ	ぎゅうにゅう	あげ	とりにく	こめ さとう パンこ	こんにやく じゃがいも ごま	あぶら こむぎこ	ごぼう きりぼしだいこん たまねぎ	にんじん たくあん	えだまめ はくさい	小	636	25.6
														中	792	28.7
26日	水	カレーライス		しょうゆドレッシングサラダ いちご	ぎゅうにゅう	とりにく		くろざとう むぎ	あぶら さとう	こめ アーモンド	にんにく にんじん きゅうり	かぼちゃ コーン いちご	たまねぎ キャベツ	小	587	22.2
														中	748	27.2
27日	木	ごはん		ちゅうかスープ シュウマイ ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	うずらたまご	こめ こむぎこ	はるさめ でんぶん	ごまあぶら さとう	ねぎ にんじん しょうが	しいたけ キャベツ	だけのこ たまねぎ	小	578	20.6
														中	795	26.8
28日	金	コーンピラフ		ゴールをとりにく パワーとうにゅうスープ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とうにゅう	ベーコン とりにく	みそ ひじき	あぶら さとう	こめ	じゃがいも	えだまめ コーン キャベツ	たまねぎ ほうれんそう きゅうり	にんじん はくさい	小	557	22.7
														中	712	28.0

18日(火)の『はるみ』は、中島産を使用します

*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。