



# のこんだてひょう



令和7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	黄のグループ 熱や力のもとになる食べ物			赤のグループ 血や筋肉や骨をつくる食べ物			緑のグループ 体の調子をととのえる食べ物					
9日	水	ハヤシライス		だいこんサラダ	じゃがいも こめ	あぶら さとう	くろざとう	ぎゅうにゅう ふたにく			たまねぎ にんにく だいこん	にんじん きゅうり	グリーンピース コーン	小	608	20.2
														中	751	24.2
10日	木	ごはん (ずくなめ)		にぼうとう かきあげ	こめ じゃがいも	さといも こむぎこ	うどん あぶら	ぎゅうにゅう にぼし	とりにく えび	たまご	にんじん しめじ	はくさい さやいんげん	きょうねぎ たまねぎ	小	597	22.3
														中	766	27.3
11日	金	ごはん		クリームスープ とりにくのガーリックパンこやし	こめ パンこ	あぶら バター	じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく		しめじ たまねぎ	パセリ にんにく	にんじん	小	611	24.2
														中	781	29.9
14日	月	ごはん		ちゅうかコーンスープ シュウマイ ホイルクャベツ	こめ こむぎこ	こまあぶら さとう	でんぷん	ぎゅうにゅう ふたにく	とうふ	たまご	たまねぎ キャベツ	ねぎ	コーン	小	563	19.5
														中	775	25.4
15日	火	ぶたたまどんぶり		きりほしだいこんのうまに	でんぷん じゃがいも	さとう あぶら	こめ	ぎゅうにゅう とりにく	ふたにく あげ	たまご	ねぎ たまねぎ ごぼう	しいたけ きりほしだいこん	にんじん えだまめ	小	601	26.0
														中	770	32.0
16日	水	ごはん		ホークビーンズ コーンサラダ ネーブル	こめ じゃがいも	くろざとう さとう	あぶら	ぎゅうにゅう だいず	ふたにく		にんにく コーン ネーブル	たまねぎ きゅうり	にんじん キャベツ	小	617	24.9
														中	791	30.6
17日	木	ごはん		いそに ちぎりじゃこてん	こめ こんにゃく	さとう こむぎこ	あぶら	ぎゅうにゅう だいず ひじき たまご	だいず とりにく	あげ じゃこすりみ	にんじん	たまねぎ ごぼう		小	630	25.8
														中	805	31.8
18日	金	カレーライス		しょうゆドレッシングサラダ チーズ	じゃがいも こめ	あぶら むぎ	くろざとう さとう	ぎゅうにゅう チーズ	ふたにく	わかめ	たまねぎ にんにく	にんじん はくさい	えだまめ こまつな	小	628	22.9
														中	794	27.4
21日	月	ごはん		ワンタンスープ ホキのピリカラフル	こめ あぶら	こまあぶら さとう	ワンタン でんぷん	ぎゅうにゅう ふたにく	ふたにく ホキ		もやし はくさい きょうねぎ	ねぎ ピーマン にんにく	にんじん コーン	小	558	23.5
														中	713	29.2
22日	火	さつまいも 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	むしパンミックス さとう	さつまいも スパゲティ	あぶら	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ベーコン ふたにく		ピーマン たまねぎ キャベツ	グリーンピース コーン きゅうり	にんじん レモン	小	636	22.8
														中	763	26.9
23日	水	ごはん		けんちんじる さばのみぞれに ゆずふうみづけ	こめ さとう	こまあぶら	こんにゃく	ぎゅうにゅう さば	やきどうふ わかめ	とりにく	ねぎ だいこん きゅうり	にんじん ゆず	ごぼう キャベツ	小	550	25.8
														中	710	32.7
24日	木	ごはん		じゃがいものそばろに いそあえ なっとう	こめ でんぷん	あぶら じゃがいも	さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう なっとう	ふたにく	すほしふうやきのり	たまねぎ こまつな	にんじん キャベツ	グリーンピース	小	577	23.5
														中	728	27.9
25日	金	ごはん		とうふのごもくあんかけ こんぶサラダ	こめ でんぷん	あぶら こまあぶら	さとう	ぎゅうにゅう こんぶ	とうふ ふたにく		たまねぎ チンゲンサイ きくらげ コーン	にんじん しょうが キャベツ	もやし たけのこ きゅうり	小	559	24.0
														中	717	29.8
28日	月	ごはん		やさしいたっぷりスープ マカロニグラタン	こめ あぶら	じゃがいも	マカロニ	ぎゅうにゅう チーズ	ベーコン とりにく		にんじん たまねぎ	パセリ えだまめ	キャベツ	小	590	23.3
														中	755	28.4
30日	水	ごはん		みそじる ふたにくのしょうがやき	こめ さとう	じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう あげ	わかめ とうふ	ふたにく みそ	たまねぎ	ねぎ	しょうが	小	560	24.6
														中	715	30.1

16日(水)の『ネーブル』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。

**\* ご入学・ご進級 おめでとうございます \***  
 新しい学年、新しい教室で1年間の学校生活が始まります。勉強やスポーツを頑張るためには、健康な体でいることが何よりも大切です。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。本年度も、安全でおいしい給食作りに努めてまいります。ご理解とご協力を、お願いいたします。

