

〈小・中学校用〉



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			
1日	木	ごはん		ミネストローネ チリコンカン	こめ あぶら	じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず	パセリ たまねぎ	キャベツ	にんじん
2日	金	ごはん		ぶたにくとやさいのいためもの すもの	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう うすらたまご	みそ わかめ	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
7日	水	ごはん		こうやどうふのちゅうかいだめ きりほしだいこんのちゅうかサラダ	こめ あぶら はるさめ	でんぶ ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご こうやどうふ	にんじん ピーマン きりほしだいこん	しょうが たまねぎ	きくらげ きゅうり
8日	木	ごはん		とんじる そらまめのかきあげ	こめ こむぎ あぶら	ぎゅうにゅう あげ	みそ たまご	ぶたにく えび	にんじん だいこん	ねぎ そらまめ たまねぎ
9日	金	ごはん		すましじる とりにくのからあげ ふりかけ	こめ あぶら でんぶ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	とうふ わかめ のり	ねぎ しょうが	えのきたけ	たまねぎ
12日	月	ドライカレー		こんぶサラダ チーズ	あぶら こめ さとう	パン ごま くろざとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ チーズ	たまねぎ キャベツ	にんじん きゅうり	ピーマン コーン
13日	火	ごはん		いそに こいわしのからあげ そくせきづけ	こめ あぶら	こんにゃく ごま さとう こむぎ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あげ だいず いわし	にんじん キャベツ	たくあん	
14日	水	おやこどんぶり		じゃがいもとぶたにくのいためもの	こめ あぶら じゃがいも	でんぶ こんにゃく さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	ねぎ たまねぎ にんにく	しいたけ えだまめ	にんじん しめじ
15日	木	ごはん		やさいたっぶりスープ ミートグラタン だいずかりんとう	こめ あぶら	さとう くろざとう マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず	チーズ	キャベツ かぼちゃ	パセリ にんじん たまねぎ
16日	金	ごはん		マーボ豆腐 ギョウザ かふうサラダ	こめ でんぶ こむぎ	ごまあぶら あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	とうふ	きくらげ きょうねぎ しいたけ きゅうり	にんじん にら きりほしだいこん キャベツ ねぎ
19日	月	ごはん		ピリからにくじゃが ごまあえ カラマンダリン	こめ あぶら	じゃがいも こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	グリーンピース キャベツ	にんじん こまつな	たまねぎ カラマンダリン
20日	火	えんどうごはん		わかたけじる しんたまねぎのかきあげ ごまあえ	こめ ごま	あぶら さとう こむぎ ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご わかめ えび	えんどうまめ たまねぎ にんじん	ねぎ コーン キャベツ	たけのこ さやいんげん きゅうり
21日	水	ごはん		クリームスープ ホキのレモンに	こめ あぶら	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ホキ	にんじん レモン	パセリ	たまねぎ
22日	木	ごこくまいごはん		きつねうどん ちくわのゆかりあげ ゆずふうみづけ	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	ぎゅうにゅう たまご あげ わかめ	ちくわ	ねぎ ゆず	しいたけ キャベツ しそ きゅうり
23日	金	ごはん		カレービーンズ フレンチサラダ	こめ じゃがいも	あぶら くろざとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	たまねぎ キャベツ	にんじん きゅうり	グリーンピース
28日	水	ごはん		ちゅうかスープ とりにくのネギダレソテー キャベツのおひたし	こめ ごまあぶら	はるさめ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご やきぶた	ねぎ しょうが コーン	にんじん きょうねぎ	しいたけ キャベツ
29日	木	ピビンバ		にらたまスープ ヨーグルト	ごま こめ でんぶ	さとう むぎ こんにゃく ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	みそ たまご	ぎゅうにく とうふ	にんじん しょうが ほうれんそう にら しめじ たまねぎ
30日	金	ごはん		はちいどうふ ホキのたつたあげ つくばに	こめ あぶら	さとう でんぶ	ぎゅうにゅう とうふ ひじき	ちくわ あげ	とりにく ホキ	ねぎ しょうが しいたけ しそ にんじん

旬の魚・野菜・果物



*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。

