



9月のこんだてひょう



令和3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	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			
1日	水	ピザトースト		ミネストローネ ドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう まぐる チーズ ベーコン	しょくパン じゃがいも マカロニ アーモンド さとう あぶら	ピーマン たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン	小	692	26.7
								中	843	32.5
2日	木	カレーライス (もちむぎごはん)		ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひじき	こめ もちむぎ じゃがいも あぶら くらざとう さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ きゅうり コーン	小	660	22.7
								中	840	27.7
3日	金	キムチごはん		ビーフじり ホキのあますに	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ホキ	こめ ごまあぶら さとう ビーフン あぶら でんぷん	キムチ しょうが にんじん えだまめ ねぎ しいたけ だけのこ コーン たまねぎ きくらげ	小	628	25.8
								中	802	32.2
6日	月	ごはん		ピリからにくじゃが ごまあえ パイン	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ごま	えだまめ たまねぎ にんじん こまつな キャベツ パイン	小	632	21.0
								中	793	25.8
7日	火	ごはん		やさいたっぷりスープ マカロニグラタン キャラメルビーンズ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ だいず	こめ じゃがいも マカロニ あぶら さとう パター	にんじん コーン パセリ キャベツ たまねぎ	小	670	26.6
								中	857	32.9
8日	水	とうもろこし おこわ		にゅうめん かぼちゃのかきあげ	ぎゅうにゅう とりにく あげ かまぼこ にぼし えび たまご	こめ もちこめ そうめん あぶら こむぎこ	えだまめ コーン ねぎ しいたけ にんじん なす たまねぎ さやいんげん かぼちゃ	小	614	23.0
								中	784	29.1
9日	木	ごはん		ぶたじる スパイシーチキン ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ みそ とりにく	こめ さといも でんぷん あぶら さとう	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しめじ にんにく きゅうり ゆず キャベツ	小	635	26.7
								中	812	32.9
10日	金	あぶたまどん (むぎごはん)		きんぴら	ぎゅうにゅう あげ たまご かまぼこ ぶたにく	こめ むぎ さとう こんにゃく ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう えだまめ	小	655	26.3
								中	831	33.0
13日	月	ごはん		クリームスープ かぼちゅコロッケ ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ パター さとう	えだまめ にんじん たまねぎ かぼちゃ じゃがいも キャベツ	小	685	22.2
								中	830	26.4
14日	火	ごはん		にらたまスープ にくだんこのケチャップあえ ひゅうがなつゼリー	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ぶたにく	こめ でんぷん あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぷん ひゅうがなつゼリー	にら たまねぎ マッシュルーム にんじん えだまめ	小	704	23.4
								中	878	28.5
15日	水	むしパン (レーズン)		イタリアンスパゲティ コーンサラダ なし	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ベーコン	むしパンミックス スパゲティ さとう あぶら	レーズン にんじん にんにく トマト たまねぎ ピーマン しめじ コーン キャベツ きゅうり なし	小	646	21.6
								中	785	25.8
16日	木	ごはん		みそじる わかどりのゆかりやき いそあえ	ぎゅうにゅう あげ とうふ みそ とりにく のり	こめ さつまいも あぶら さとう	ねぎ たまねぎ しそ キャベツ こまつな	小	631	27.4
								中	812	32.7
17日	金	わかめごはん (すくなめ)		ひやしちゅうか シュウマイ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく だいず	こめ ちゅうかさぼ ごま ごまあぶら こむぎこ でんぷん パンこ さとう	にんじん きゅうり えだまめ もやし たまねぎ グリンピース	小	592	19.6
								中	748	23.9
21日	火	ごはん		いもたき ちくわのいそべあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう あげ とりにく ちくわ たまご チーズ あおのり	こめ さといも こんにゃく すいとん さとう こむぎこ あぶら ごま	しいたけ にんじん たくあん キャベツ	小	628	23.7
								中	801	29.1
22日	水	ナン		ドライカレー しょうゆドレッシングサラダ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ナン あぶら パンこ くらざとう アーモンド さとう ももゼリー	ピーマン トマト にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ もも パイン みかん	小	638	24.8
								中	793	30.7
24日	金	ごはん		ちくぜんに たちうおのからあげ おひたし	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こんぶ たちうお	こめ こんにゃく さとう あぶら でんぷん こむぎこ	さやいんげん にんじん ごぼう しいたけ れんこん たけのこ しょうが こまつな キャベツ	小	637	23.7
								中	816	29.0
27日	月	ごはん		かきたまじる さんまのしおやき すもの	ぎゅうにゅう とうふ たまご さんま わかめ	こめ でんぷん さとう	ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ	小	598	26.4
								中	757	32.3
28日	火	ごはん		ポークビーンズ こんぶサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン こんぶ のり	こめ じゃがいも くらざとう あぶら さとう ごまあぶら ごま	トマト たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり もも コーン	小	650	24.5
								中	827	30.1
29日	水	ごはん		こうやどうふのちゅうかいため ナムル	ぎゅうにゅう こうやどうふ うずらたまご ぶたにく	こめ あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	きくらげ キャベツ ピーマン たまねぎ たけのこ にんじん しょうが きりほしだいこん きゅうり	小	632	23.0
								中	793	28.4
30日	木	ごはん		いそに えびのこうみあげ さんしょくあえ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず あげ えび たまご	こめ こんにゃく あぶら さとう こむぎこ でんぷん	にんじん しょうが パセリ キャベツ こまつな	小	638	30.2
								中	811	37.8

*週に2回程度みかんジュースがつかます。

*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。