

〈小・中学校用〉



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			おもなざいりょう									小 学 校 ・ 中 学 校	エ ネ ル ギ ー kcal	たん ば 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	わかめごはん		にゅうめん えびのフリッター ひなあられ	ぎゅうにゅう えび	わかめ たまご	かまぼこ	こめ でんぶん あられ	そうめん コーンスターチ	こむぎこ あぶら	たまねぎ ねぎ	にんじん だけのこと	小	683	21.1	
													中	843	25.2	
4日	火	ごはん		みそチゲ ホキのたつたあげ きりぼしだいこんとひじきのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく	みそ ホキ	とうふ ひじき	こめ あぶら	さとう でんぶん	じゃがいも ごま	にら はくさい きりぼしだいこん	もやし にんじん きゅうり	キムチ しょうが	小	629	29.0
													中	810	36.1	
5日	水	クロワッサン		ミートスパゲティ コーンサラダ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく			クロワッサン スパゲティ	あぶら ピーチゼリー	さとう	にんじん キャベツ もも	たまねぎ コーン みかん	きゅうり パイン	小	644	22.4
													中	746	26.2	
6日	木	ごはん		ビーフシチュー フライドチキン レモンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにく とりにく		こめ じゃがいも	くろざとう こむぎこ	あぶら さとう	たまねぎ トマトピューレ レモン	にんじん キャベツ	にんにく きゅうり	小	675	31.1
													中	868	38.7	
7日	金	キムチごはん		ビーフンじる コロッケ ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく		ベーコン	ごまあぶら ビーフン じゃがいも でんぶん	さとう あぶら パンこ	こめ かぼちゃ こむぎこ	しょうが えだまめ たけのこ	キムチ ねぎ キャベツ	にんじん しいたけ たまねぎ	小	622	21.9
													中	855	27.3	
10日	月	ごはん (すくなめ)		みそにこみうどん ちくわのいそべあげ ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう とりにく	みそ ちくわ	あげ たまご	こめ うどん	さといも こむぎこ	さとう あぶら	にんじん ゆず	ねぎ キャベツ	しいたけ きゅうり	小	565	22.8
													中	718	27.7	
11日	火	ごはん		スパイシーおやこに ナムル	ぎゅうにゅう たまご		とりにく	こめ さとう ごまあぶら	じゃがいも でんぶん	あぶら ごま	たまねぎ グリーンピース きりぼしだいこん	にんじん コーン	しめじ きゅうり	小	603	24.3
													中	775	29.9	
12日	水	ごはん		にらたまスープ わかどりのからあげ ハンサンスー	ぎゅうにゅう たまご		とうふ	こめ ごま ごまあぶら	でんぶん さとう	あぶら はるさめ	たまねぎ しょうが	にら きゅうり	にんにく にんじん	小	625	27.0
													中	801	33.4	
13日	木	ごはん		すましじる かきあげ デザート(中)	ぎゅうにゅう わかめ えび	うすらたまご にぼし	とうふ たまご	こめ ケーキ(中)	こむぎこ	あぶら	たけのこ みつば さやいんげん	ねぎ にんじん	たまねぎ コーン	小	573	21.8
													中	812	27.8	
14日	金	MP もっとパワー！ モリモリごはん		みそしる ししゃものからあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう ひじき とうふ	あげ みそ ししゃも	ぶたにく わかめ	こめ でんぶん	さとう あぶら	あぶら ごま	たまねぎ はくさい	ねぎ	たくあん	小	564	23.1
													中	713	28.9	
17日	月	ごはん		クリームスープ 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 あぶら	あぶら	じゃがいも	しめじ たまねぎ トマトピューレ	えだまめ パセリ	にんじん にんにく	小	641	25.3
													中	820	31.1	
18日	火	ごはん		ミネストローネ さといもグラタン みかん	ぎゅうにゅう ベーコン		チーズ	こめ あぶら	じゃがいも さといも	マカロニ	パセリ たまねぎ	キャベツ えだまめ	にんじん せとか	小	641	22.5
													中	812	27.3	
19日	水	ハヤシライス		コーンサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく		チーズ	じゃがいも こめ	あぶら むぎ	くろざとう さとう	たまねぎ にんにく きゅうり	にんじん トマトピューレ コーン	グリーンピース キャベツ	小	629	22.3
													中	799	26.9	
21日	金	コーンピラフ		わかめスープ あげざかなのレモンに デザート(小)	ぎゅうにゅう ホキ	ぶたにく	わかめ	あぶら ごま でんぶん	こめ ごまあぶら ケーキ(小)	はるさめ さとう	にんじん たまねぎ レモン	グリーンピース しいたけ ねぎ	コーン	小	629	25.6
													中	712	30.7	
24日	月	ごはん		はくさいスープ ぶたにくのしょうがやき	ぎゅうにゅう ベーコン		ぶたにく	こめ あぶら	ワンタン	さとう	たまねぎ はくさい	にんじん しょうが	パセリ にんにく	小	575	24.6
													中	734	30.4	

*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。