



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					
2日	月	ごはん		わかめじる ふたにくのしょうがやき ごまあえ	こめ ごま	さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく	とうふ	わかめ	ねぎ にんにく キャベツ	たまねぎ こまつな	しょうが にんじん	小	554	25.5
3日	火	ごはん		けんちんじる あじフライ ゆずふうみづけ	こめ あぶら さとう	ごまあぶら パンこ	こんにやく こむぎこ	ぎゅうにゅう あじ	やきどうふ	とりにく	ねぎ キャベツ	にんじん きゅうり	ごぼう ゆず	小	571	22.5
4日	水	ごはん		あつあげのみそいため そくせきづけ	こめ あぶら	さとう	こんにやく	ぎゅうにゅう みそ	あげどうふ	ふたにく	しいたけ にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ	きくらげ たけのこ たくあん	小	597	23.8
5日	木	ハヤシライス		こんぶサラダ パイナップル	こめ もちむぎ さとう	くろざとう じゃがいも ごま	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう	ふたにく	こんぶ	にんにく たまねぎ キャベツ	グリーンピース コーン パイナップル	にんじん きゅうり	小	660	21.6
6日	金	ごはん		いそに いわしのうめい おひたし	こめ こんにやく	さとう でんぷん	あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	だいず あげ	ひじき いわし	にんじん こまつな	しそ キャベツ	うめぼし	小	612	26.8
9日	月	ごはん		とんじる かぼちゃコロッケ ずもの	こめ パンこ じゃがいも	あぶら こむぎこ	さとう でんぷん	ぎゅうにゅう あげ	みそ	ふたにく	にんじん ごぼう かぼちゃ	ねぎ キャベツ	だいこん きゅうり	小	621	20.9
10日	火	ごはん		じゃがいものそばろに ごますあえ ビーンズ	こめ でんぷん ごまあぶら	あぶら じゃがいも	さとう ごま	ぎゅうにゅう だいず	ふたにく	こんぶ	にんじん きゅうり	えだまめ キャベツ	たまねぎ	小	601	24.1
11日	水	ごこまい ごはん		わかめうどん かきあげ	こめ くろまい さとう 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	ぎゅうにゅう たまご	わかめ えび	とりにく にぼし	たまねぎ しいたけ	ねぎ さいりげん	にんじん	小	602	22.5
12日	木	ごはん		ワンタンスープ ホキのピリカラフル	ぎゅうにゅう	ふたにく	ワンタン	ぎゅうにゅう	ふたにく	ホキ	もやし たまねぎ きょうねぎ	にんじん ピーマン にんにく	チンゲンサイ コーン	小	557	22.7
13日	金	ごはん		おやこに ナムル	こめ ごま	さとう ごまあぶら	じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく	あげ	たまご	しいたけ たまねぎ	グリーンピース だいこん	にんじん きゅうり	小	562	22.4
16日	月	さつまいも むしパン		インディアンスパゲティ コーンサラダ 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	ふたにく	ヨーグルト	ピーマン きゅうり	にんじん キャベツ	たまねぎ コーン	小	628	23.5
17日	火	ごはん		やさしいたっぷりスープ ハンバーグのソースかけ	こめ さとう	じゃがいも でんぷん	あぶら	ぎゅうにゅう	ふたにく	とりにく	パセリ たまねぎ	にんじん しめじ	キャベツ	小	585	21.9
18日	水	ごはん		ちゅうかコーンスープ シウマイ かふうサラダ	こめ はるさめ	でんぷん さとう	ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ふたにく	たまご	とうふ	たまねぎ きゅうり	ねぎ だいこん	コーン	小	648	21.4
19日	木	ごはん		ポトフ とりにくのスタミナやき だいこんサラダ	こめ さとう	じゃがいも あぶら	ごまあぶら	ぎゅうにゅう	ポークウィンナー	とりにく	キャベツ たまねぎ コーン	パセリ にんにく きゅうり	にんじん だいこん	小	560	25.8
20日	金	ふたたま どんぶり		かわりきんぴら	でんぷん むぎ ごま	さとう あぶら	こめ こんにやく	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ふたにく くきわかめ	たまご	ねぎ にんじん	しいたけ ごぼう	たまねぎ	小	567	24.5
23日	月	ごはん		ポークビーンズ ひじきサラダ	こめ じゃがいも	くろざとう さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ひじき	だいず	ふたにく	にんにく こまつな	にんじん キャベツ	たまねぎ コーン	小	593	24.4
24日	火	ナン		キーマカレー しょうゆドレッシングサラダ ゼリー	ナン アーモンド	あぶら ゼリー	さとう	ぎゅうにゅう だいず	ふたにく	ぎゅうにく	にんにく にんじん きゅうり	えだまめ たまねぎ キャベツ	ピーマン コーン	小	591	22.5
25日	水	ゆかりごはん		すましじる とりてん	こめ	あぶら	こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく	わかめ たまご	とうふ	しそ たまねぎ	ねぎ しょうが	えのきたけ にんにく	小	626	26.1
26日	木	ごはん		あつあげのちゅうかいだめ パンサンスー	こめ さとう	でんぷん はるさめ	ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう うずらたまご	あげどうふ	ふたにく	しょうが ピーマン きゅうり	たけのこ にんじん	きくらげ たまねぎ	小	592	24.1
27日	金	ごはん		たまごスープ とりにくのトマトのチーズやき レモンサラダ	こめ マカロニ	あぶら	さとう	ぎゅうにゅう ベーコン	わかめ チーズ	たまご とりにく	しめじ コーン きゃべつ	たまねぎ レモン	にんにく きゅうり	小	591	26.8
30日	月	ごはん		みそじる ししゃもフライ いそあえ	こめ パンこ さとう	じゃがいも でんぷん	こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ のり	わかめ みそ	あげ ししゃも	たまねぎ キャベツ	ねぎ	こまつな	小	598	22.4
														中	728	25.3

*週に1回程度みかんジュースが付きます。
*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。