

〈小・中学校用〉



のこんだてひょう



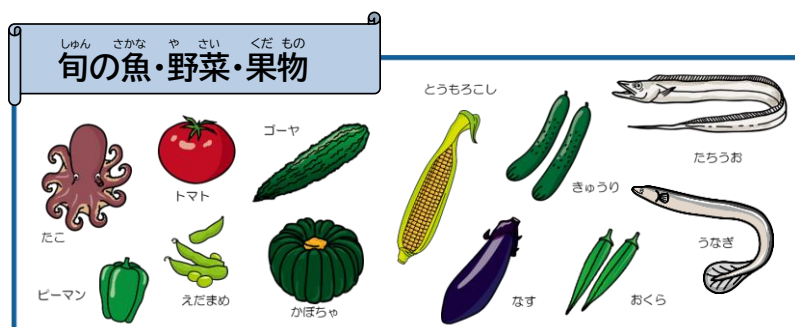
令和7年度

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			赤のグループ			緑のグループ					
					熱や力のもとになる 食べ物			血や筋肉や骨を つくる食べ物			体の調子をととのえる 食べ物					
1日	火	ごはん		キャベツとベーコンのスーパ なすのミートグラタン レモンサラダ	こめ マカロニ	さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	ベーコン	チーズ	にんじん キャベツ レモン	パセリ にんにく コーン	たまねぎ なす きゅうり	小	578	22.3
														中	743	27.8
2日	水	おやこどんぶり		かわりきんぴら	さとう むぎ あぶら	でんぷん こんにやく	こめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく くきわかめ	たまご	たまねぎ ねぎ	にんじん しめじ	しいたけ ごぼう	小	595	25.1
														中	749	30.7
3日	木	ごはん		カレービーンズ フレンチサラダ パイン	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 グリーンピース パイン	にんじん キャベツ	にんにく きゅうり	小	631	23.3
														中	800	28.5
4日	金	ごはん		タイビーエン なつやさいのかきあげ	こめ あぶら	ごまあぶら こむぎこ	はるさめ	ぎゅうにゅう えび	うずらたまご たまご	ぶたにく にぼし	ねぎ にんじん ゴーヤ	キャベツ かぼちゃ たまねぎ	しいたけ コーン	小	611	21.9
														中	782	27.1
7日	月	ごはん		そうめんじる とりにくのからあげ ゼリー	こめ でんぷん	そうめん ゼリー	あぶら	ぎゅうにゅう	かまぼこ	とりにく	たまねぎ えのきたけ	ねぎ しいたけ	にんじん しょうが	小	611	21.9
														中	782	27.1
8日	火	ごはん		マーボーなす ギョウザ ナムル	こめ あぶら こむぎこ	でんぷん ごま	さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう	みそ	ぶたにく	しょうが なす きゅうり	にら たまねぎ キャベツ	にんじん だいこん	小	589	22.0
														中	800	28.6
9日	水	ごはん		ミネストローネ ホキのごまネーズやき だいずかりんとう	こめ ごま	じゃがいも マヨネーズ	マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう だいず	ぶたにく	ホキ	キャベツ コーン	にんじん	たまねぎ	小	644	28.6
														中	811	35.4
10日	木	ごはん		けんちんじる さばのみそに アーモンドあえ	こめ でんぷん	ごまあぶら さとう	こんにやく アーモンド	ぎゅうにゅう さば	とりにく みそ	やきどうふ	ねぎ しょうが	ごぼう こまつな	にんじん キャベツ	小	561	25.7
														中	717	31.6
11日	金	なつやさいカレー		こんぶサラダ ヨーグルト	くろざとう じゃがいも ごま	あぶら ごまあぶら	こめ さとう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ぶたにく	こんぶ	にんにく トマト たまねぎ コーン	えだまめ なす かぼちゃ きゅうり	ズッキーニ にんじん キャベツ	小	663	22.5
														中	833	26.8
14日	月	ごはん		にくじゃが ごまあえ ふりかけ	こめ あぶら	じゃがいも こんにやく	さとう ごま	ぎゅうにゅう のり	ぶたにく	こざかな	グリーンピース こまつな	にんじん キャベツ	たまねぎ	小	554	22.0
														中	708	26.6
15日	火	クロワッサン		なつやさいのスパゲッティ ひじきサラダ フルーツあえ	クロワッサン スパゲッティ	さとう ピーチゼリー	あぶら	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ひじき	にんじん ピーマン キャベツ みかん	にんにく なす コーン もも	トマト たまねぎ きゅうり パイン	小	621	20.3
														中	711	23.8
16日	水	ごはん		わかめスープ とりにくのレモンに さんしょくあえ	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら でんぷん	ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	ベーコン	わかめ	ねぎ しいたけ こまつな	にんじん レモン	たまねぎ キャベツ	小	615	22.8
														中	779	28.0
17日	木	わかめごはん		みぞしる ししゃもフライ ポイルキャベツ	こめ こむぎこ	じゃがいも パンこ	あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう みそ あおのり	わかめ あげ	どうふ ししゃも	なす ねぎ	たまねぎ キャベツ	にんじん	小	630	22.2
														中	787	27.6

*週に1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。



なつ やさい た
夏野菜を食べましょう

夏野菜には、トマト、きゅうり、ピーマン、とうもろこし、おくら、かぼちゃ、ゴーヤなどたくさんの種類があります。これらの夏野菜には、夏の間に不足しがちなカロテンやビタミンCなどの栄養素がたくさん含まれていて、夏バテ防止になります。また、夏野菜は水分をたくさん含んでおり、体を冷やす効果もあります。夏野菜を食べて元気に過ごしましょう。