



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	月	ごはん		ポークビーンズ こんぶサラダ	こめ じゃがいも さとう	くろざとう こまあぶら	あぶら こま	ぎゅうにゅう こんぶ	だいず ぶたにく		にんにく キャベツ	にんじん コーン	たまねぎ きゅうり	小	603	24.6
														中	770	30.6
2日	火	ごはん		ピリからにくじゃが こまあえ	こめ じゃがいも	さとう こんにゃく	あぶら こま	ぎゅうにゅう ぶたにく			たまねぎ キャベツ	にんじん こまつな	さやいんげん	小	558	20.4
														中	715	25.1
3日	水	さつまいも むしパン		ミートスパゲティ コーンサラダ ヨーグルト	スパゲティ あぶら	さつまいも むしパンミックス	さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	ヨーグルト		にんじん キャベツ	たまねぎ コーン	きゅうり	小	579	23.8
														中	690	28.0
4日	木	ごはん		ごもくに かきあげ	こめ こんにゃく	さとう こむぎこ	あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	こんぶ えび	だいず たまご	さやいんげん たまねぎ	にんじん えだまめ	ごぼう コーン	小	659	24.7
														中	827	30.1
5日	金	ごはん		かきたまじる とりにくのトマトのチーズやき	こめ あぶら	じゃがいも さとう	でんぶん マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく	たまご	チーズ	ねぎ コーン	たまねぎ しめじ	パセリ にんにく	小	560	24.7
														中	718	30.9
8日	月	ごはん		みそしる あおのりししゃもフライ すもの	こめ こむぎこ さとう	さといも パンこ	あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ わかめ	みそ ししゃも あおのり		ねぎ キャベツ	にんじん きゅうり	たまねぎ	小	614	22.0
														中	816	27.8
9日	火	カレーライス		ひじきサラダ チーズ	じゃがいも こめ	あぶら もちむぎ	くろざとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ひじき		かぼちゃ えだまめ きゅうり	たまねぎ にんにく	にんじん キャベツ	小	652	24.2
														中	825	29.0
10日	水	ごはん		いそに えびのフリッター こますあえ	こめ あぶら こま	こんにゃく でんぶん こまあぶら	さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう だいず えび	あげ ひじき とりにく たまご		にんじん きゅうり	しょうが	キャベツ	小	624	30.4
														中	802	37.9
11日	木	ごはん		こうやどうふのちゅうかいだめ パンサンスー	こめ でんぶん こまあぶら	あぶら こま	さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく	うすらたまご こうやどうふ		きくらげ たまねぎ しょうが	キャベツ たけのこ きゅうり	ピーマン にんじん	小	619	23.0
														中	782	28.2
12日	金	ごはん		おやこに いそあえ なっとう	こめ	さとう	じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく	あげ やきのり	たまご なっとう	しいたけ たまねぎ	グリーンピース こまつな	にんじん キャベツ	小	597	27.4
														中	749	32.3
16日	火	まるパン		ミネストローネ ハンバーグのソースかけ ポイルキャベツ	パン さとう	じゃがいも あぶら	マカロニ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく	ベーコン とりにく		パセリ たまねぎ	キャベツ	にんじん	小	675	27.7
														中	729	30.2
17日	水	ごはん		やさいたっぷりスープ マカロニグラタン ゼリー	こめ マカロニ	じゃがいも ゼリー	あぶら	ぎゅうにゅう チーズ	ベーコン とりにく		にんじん たまねぎ	コーン	キャベツ	小	631	22.0
														中	790	26.8
18日	木	ごはん		さわにわん さばのみそに アーモンドあえ	こめ アーモンド	こむぎこ	さとう	ぎゅうにゅう さば	あげ みそ ぶたにく		にんじん もやし キャベツ	ねぎ しいたけ	たけのこ こまつな	小	627	25.0
														中	805	31.2
19日	金	ごはん		クリームスープ かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ	こめ パンこ	あぶら こむぎこ	じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく			えだまめ キャベツ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ	小	638	22.0
														中	817	26.8
22日	月	ごはん		ちくぜんに ホキのからあげ おひたし	こめ こんにゃく	さとう でんぶん	あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ホキ	とりにく こんぶ		さやいんげん しいたけ キャベツ	にんじん れんこん こまつな	ごぼう たけのこ	小	567	24.9
														中	729	30.5
24日	水	ごはん		ドライカレー しょうゆドレッシングサラダ	こめ くろざとう	あぶら アーモンド	パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	だいず		ピーマン キャベツ	にんじん コーン	たまねぎ きゅうり	小	578	23.6
														中	740	29.3
25日	木	あぶたまどん		かわりきんぴら	さとう こんにゃく	こめ こま	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ	あげ ぶたにく	たまご くきわかめ	たまねぎ ねぎ	にんじん ごぼう	しいたけ	小	613	24.0
														中	784	30.2
26日	金	ごはん		みそしる スパイシーチキン ゆずふうみづけ	こめ あぶら	じゃがいも さとう	でんぶん	ぎゅうにゅう あげ	わかめ とうふ みそ とりにく		ねぎ きゅうり	たまねぎ ゆず	にんにく キャベツ	小	591	25.4
														中	756	31.0
29日	月	ごはん		ビーフンじる シューマイ ナムル	こめ こま	こまあぶら でんぶん	ビーフン さとう	ぎゅうにゅう うすらたまご ぶたにく			しいたけ にんじん たまねぎ きりぼしだいこん	きくらげ コーン キャベツ	ねぎ きゅうり しょうが	小	602	20.7
														中	827	26.7
30日	火	ごはん		ちゅうかコンスープ とりものネギダレソテー なし	こめ こま	こまあぶら さとう	でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく	とうふ たまご		たまねぎ きょうねぎ	ねぎ しょうが	コーン なし	小	586	28.8
														中	747	35.7

*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。