

〈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					
5日	水	ごはん		はくさいスープ ツナのカップやき	こめ あぶら	ワンドン マヨネーズ	じゃがいも	ぎゅうにゅう	ぶたにく	まぐろ	たまねぎ はくさい	にんじん	コーン	小	585	19.9
														中	749	24.6
6日	木	ごこくまいごはん		にくうどん れんこんのかきあげ	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	あげ えび	ぶたにく	ねぎ れんこん	しいたけ さいいんげん	たまねぎ	小	616	23.2
														中	787	28.6
7日	金	ごはん		みそしる ぶたにくのしょうがやき ふりかけ	こめ さとう	じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう あげどうふ	みそ ぶたにく	わかめ ふりかけ	ねぎ	たまねぎ	しょうが	小	563	24.7
														中	718	30.1
10日	月	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 ばんこ	あぶら さとう	じゃがいも こむぎこ	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
11日	火	ごはん		みそチゲ はるまき だいこんサラダ	こめ じゃがいも はるさめ	さとう こむぎこ ごまあぶら	あぶら でんがん	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ	とうふ とりにく	みそ だいずたんぱく	にら はくさい もやし たまねぎ	しょうが キムチ キャベツ きゅうり	にんじん しめじ たけのこ	小	636	22.8
														中	782	27.3
12日	水	ごはん		あつあげいりはっぼうさい パンサンスー	こめ でんがん ごまあぶら	あぶら ごま	さとう はるさめ	ぎゅうにゅう あげどうふ	えび うずらたまご	いか ぶたにく	きくらげ たけのこ にんにく	はくさい にんじん しょうが	たまねぎ ピーマン きゅうり	小	586	25.9
														中	750	32.0
13日	木	カレーライス		ひじきサラダ	こめ じゃがいも	くろざとう むぎ	あぶら さとう	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ひじき	にんにく たまねぎ コーン	グリーンピース こまつな	にんじん キャベツ	小	634	21.9
														中	786	26.4
14日	金	ごはん		ずましじる ホキのあまずし ごまあえ	こめ あぶら	さとう ごま	でんがん	ぎゅうにゅう ホキ	とうふ	わかめ	えのきたけ ピーマン ほうれんそう	ねぎ きくらげ はくさい	たまねぎ にんじん	小	559	22.9
														中	714	28.3
17日	月	おやこどんぶり		かわりきんぴら	さとう こんにゃく	でんがん ごま	こめ あぶら	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 ごぼう	しいたけ しめじ	小	553	24.9
														中	707	30.6
18日	火	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 ごまあぶら	あぶら ごま	ぎゅうにゅう ベーコン	ぶたにく こんぶ	だいず	にんにく キャベツ	にんじん コーン	たまねぎ だいこん	小	608	23.1
														中	775	28.5
19日	水	ごはん		みそしる さばのみぞれに そくせきづけ	こめ	ごま		ぎゅうにゅう とうふ	わかめ みそ	あげ さば	たまねぎ だいこん	ねぎ はくさい	しめじ たくあん	小	557	24.6
														中	722	30.9
20日	木	ごはん		ミネストローネ わかどりのレモンに コーンサラダ	こめ あぶら	じゃがいも さとう	マカロニ でんがん	ぎゅうにゅう	ぶたにく	とりにく	だいこん レモン キャベツ	にんじん コーン	たまねぎ きゅうり	小	586	24.1
														中	751	29.8
21日	金	ごはん		マーボー豆腐 かふうサラダ みかん	こめ でんがん	ごまあぶら はるさめ	さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	みそ	とうふ	きくらげ きょうねぎ にんにく みかん	にんじん にら しいたけ きゅうり	たまねぎ しょうが	小	585	22.1
														中	737	27.0
25日	火	ごはん		ぶたにくとやさいのいためもの すもの	こめ	さとう	あぶら	ぎゅうにゅう うずらたまご	みそ わかめ	ぶたにく	しょうが たまねぎ ピーマン	しいたけ にんじん だいこん	きくらげ キャベツ きゅうり	小	561	24.0
														中	713	29.5
26日	水	さつまいもむしパン		インディアンスバゲティ フレンチサラダ 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	ぶたにく	ヨーグルト	ピーマン キャベツ	にんじん きゅうり	たまねぎ	小	603	22.9
														中	729	27.1
27日	木	ごはん		じゃがいものそばろに ごますあえ なっとう	こめ でんがん ごまあぶら	あぶら じゃがいも	さとう ごま	ぎゅうにゅう	ぶたにく	なっとう	にんじん キャベツ	えだまめ	たまねぎ	小	624	25.4
														中	786	30.0
28日	金	ごはん		ごもくに 小いわしのからあげ ゆずふうみづけ	こめ こんにゃく	さとう	あぶら	ぎゅうにゅう こんぶ	とりにく いわし	だいず わかめ	さいいんげん ごぼう ゆず	たけのこ はくさい	にんじん きゅうり	小	597	26.0
														中	761	31.7

*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。

21日の『みかん』は、中島のみかんを使用する予定です。

