



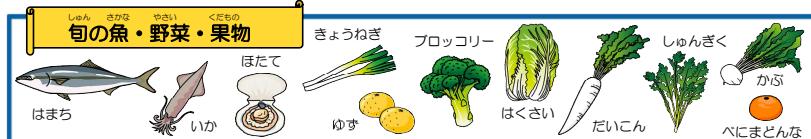
のこんだてひょう



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 kcal	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							
					熟やかのものとなる食べ物		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	はくさいとベーコンのスープ チリコンカン	こめ	じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう	ベーコン	だいす	バセリ	にんじん	たまねぎ	小 580 中 736	23.6 28.8		
2日	火			ちゅうかそば ホキのころもあげ こますあえ	こめ こむぎこ ごま	ちゅうかそば ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう	ふたにく	たまご	もやし にんじん だいこん	きくらげ しょうが	ねぎ きゅうり			小 583 中 741	26.4 32.6
3日	水	ごはん	ワンタンスープ シュウマイ ナムル	こめ ごま さとう	ごまあぶら こむぎこ でんぶん	ワンタン	ぎゅうにゅう	ふたにく		ねぎ はくさい キャベツ	きくらげ にんじん たまねぎ	しいたけ こまつな	小 578 中 797	20.0 26.0		
4日	木	ごはん	みそしる とりにくのからあげ そくせきつけ	こめ でんぶん ごま	じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう	みそ とうふ	わかめ とりにく	たまねぎ はくさい	ねぎ たくあん	しょうが	小 613 中 784	25.7 31.8		
5日	金	ごはん	いもに ちくわのいそべあげ いそあえ	こめ こんにゃく	あぶら さといも	さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう	ふたにく	あおのり やきのり	にんじん キャベツ	きょうねぎ キャベツ	まいたけ こまつな	小 566 中 723	20.3 24.9		
8日	月	ごはん	いそに しゃもフライ アーモンドあえ	こめ こんにゃく アーモンド	さとう パンこ	あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう	ひじき とりにく	だいす しゃも	にんじん キャベツ	さやいんげん キャベツ	こまつな	小 614 中 839	24.5 32.9		
9日	火	ごはん	クリームスープ ハンバーグのソースかけ ボイルキャベツ	こめ あぶら	じゃがいも	さとう	ぎゅうにゅう	とりにく	ふたにく	グリンピース しめじ	にんじん キャベツ	たまねぎ	小 658 中 828	24.7 29.7		
10日	水	ごはん	あつあげのみぞいため 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	みそ ふたにく	あげどうふ わかめ	ピーマン きくらげ キャベツ ゆず	しょうが にんじん だけのこ はくさい	しいたけ たまねぎ きゅうり	小 556 中 709	22.8 28.1		
11日	木	ごはん	カレーピーンズ こんぶサラダ	こめ ころざとう さとう	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	だいす	たまねぎ キャベツ	にんにく きゅうり	グリンピース コーン	小 632 中 805	23.8 29.6		
12日	金	ごはん	ちゅうかスープ とりにくのネギラシティー キャベツのおひたし	こめ ごま	はるさめ	ごまあぶら	ぎゅうにゅう	うずらたまご とりにく	ふたにく	ねぎ しょうが コーン	にんじん きょうねぎ	しいたけ キャベツ	小 556 中 712	26.9 33.5		
15日	月	ごはん	おでん ホキのこまあげ おひたし	こめ こんにゃく こむぎこ	さとう	じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう	うずらたまご こんぶ たまご	あげどうふ ぶたにく ちくわ ホキ	だいこん	キャベツ	チングンサイ	小 666 中 850	30.3 38.1		
16日	火	ごはん	ポークシチュー ひじきサラダ	こめ じゃがいも	くろざとう	あぶら	ぎゅうにゅう	ふたにく	ひじき	にんにく コーン	にんじん キャベツ	たまねぎ	小 575 中 732	19.6 24.0		
17日	水	ごはん	みそしる とうふのかわりあげ べにまどんな	こめ でんぶん	さつまいも	ごま	ぎゅうにゅう	わかめ とうふ	みそ じゃこすりみ たまご	ねぎ こぼう しょうが	たまねぎ きくらげ えだまめ	にんじん えだまめ べにまどんな	小 615 中 779	18.1 21.8		
18日	木	ごはん	すいとん だいこんのあまみぞいため	こめ あぶら	さといも	すいとん	ぎゅうにゅう	とりにく	ふたにく	にんじん ねぎ だいこん	はくさい しょうが だいこん	こぼう しめじ	小 586 中 750	23.7 29.1		
19日	金	ごはん	ピリからにくじゃが ごまえ	こめ じゃがいも	さとう	あぶら ごま	ぎゅうにゅう	ふたにく		たまねぎ キャベツ	にんじん こまつな	さやいんげん	小 566 中 723	20.2 24.9		
22日	月	ごこくまい ごはん	みそにこみうどん かぼちゃのかきあげ	はだかむぎ あかまい こめ うどん	もちむぎ みどりまい さとう こむぎこ	くろまい もちきび さといも あぶら	ぎゅうにゅう	みそ とりにく	あげ えび	ねぎ たまねぎ	にんじん さやいんげん	かぼちゃ	小 596 中 757	21.1 25.5		
23日	火	ハヤシライス	プロッコリーサラダ チーズ	くろざとう むぎ	あぶら じゃがいも	こめ さとう	ぎゅうにゅう	ふたにく	チーズ	たまねぎ にんにく コーン	にんじん プロッコリー	グリンピース キャベツ	小 662 中 808	23.3 27.4		
24日	水	コーンピラフ	やさいたっぷりスープ フライドチキン クリスマスケーキ	こめ こむぎこ	あぶら ケーキ	じゃがいも	ぎゅうにゅう	ふたにく	ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ にんにく	コーン バセリ	えだまめ キャベツ	小 662 中 819	26.5 32.7		



*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。

17日の『紅まどんな』は、中島産を使用する予定です。