

〈小・中学校用〉





















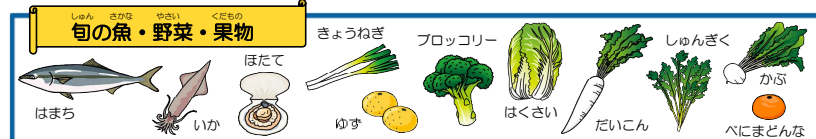
のこんだてひょう



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 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									
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	ごめ	じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう	ベーコン	だいず	ぶたにく	パセリ	はくさい	にんじん	たまねぎ	にんにく	小
																		中	736	28.8
2日	火	ごはん (すくなめ)		ちゅうかそば ホキのころもあげ ごますあえ	ごめ	ちゅうかそば	あぶら	ぎゅうにゅう	ぶたにく	たまご	もやし	きくらげ	ねぎ	にんじん	しょうが	きゅうり	だいこん	小	583	26.4
																		中	741	32.6
3日	水	ごはん		ワンタンスープ シュウマイ ナムル	ごめ	ごまあぶら	ワンタン	ぎゅうにゅう	ぶたにく		ねぎ	きくらげ	しいたけ	はくさい	にんじん	こまつな	キャベツ	小	578	20.0
																		中	797	26.0
4日	木	ごはん		みそしる とりにくのからあげ そくせきづけ	ごめ	じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう	みそ	わかめ	たまねぎ	ねぎ	しょうが	はくさい	たくあん			小	613	25.7
																		中	784	31.8
5日	金	ごはん		いもに ちくわのいそべあげ いそあえ	ごめ	あぶら	さとう	ぎゅうにゅう	ぶたにく	あおのり	にんじん	きょうねぎ	まいだけ	こんにゃく	さといも	こむぎこ	キャベツ	小	566	20.3
																		中	723	24.9
8日	月	ごはん		いそに ししゃもフライ アーモンドあえ	ごめ	さとう	あぶら	ぎゅうにゅう	ひじき	だいず	にんじん	さやいんげん	こまつな	こんにゃく	アーモンド			小	614	24.5
																		中	839	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 ポイルキャベツ	ごめ	じゃがいも	さとう	ぎゅうにゅう	とりにく	ぶたにく	グリーンピース	にんじん	たまねぎ	しめじ	キャベツ			小	658	24.7
																		中	828	29.7
10日	水	ごはん		あつあげのみそいため ゆずふうみづけ	ごめ	さとう	あぶら	ぎゅうにゅう	みそ	あげどうふ	ピーマン	しょうが	しいたけ	こんにゃく	にんじん	たまねぎ	きゅうり	小	556	22.8
																		中	709	28.1
11日	木	ごはん		カレーピラズ こんぶサラダ	ごめ	じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう	ぶたにく	だいず	たまねぎ	にんにく	グリーンピース	くるげとう	ごま	ごまあぶら	キャベツ	小	632	23.8
																		中	805	29.6
12日	金	ごはん		ちゅうかスープ とりにくのネギダレソー キャベツのおひたし	ごめ	はるさめ	ごまあぶら	ぎゅうにゅう	うずらたまご	ぶたにく	ねぎ	にんじん	しいたけ	しょうが	きょうねぎ	キャベツ		小	556	26.9
																		中	712	33.5
15日	月	ごはん		おでん ホキのごまあげ おひたし	ごめ	さとう	じゃがいも	ぎゅうにゅう	うずらたまご	あげどうふ	だいこん	キャベツ	チンゲンサイ	こんにゃく	あぶら	ごま	ちくわ	小	666	30.3
																		中	850	38.1
16日	火	ごはん		ポークシチュー ひじきサラダ	ごめ	くろざとう	あぶら	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ひじき	にんにく	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	さとう			小	575	19.6
																		中	732	24.0
17日	水	ごはん		みそしる とうふのかわりあげ ペにまどんな	ごめ	さつまいも	ごま	ぎゅうにゅう	わかめ	みそ	ねぎ	たまねぎ	にんじん	ごぼう	きくらげ	えだまめ	ペにまどんな	小	615	18.1
																		中	779	21.8
18日	木	ごはん		ずいんとん だいこんのあまみそいため	ごめ	さといも	ずいんとん	ぎゅうにゅう	とりにく	ぶたにく	にんじん	はくさい	ごぼう	あぶら	さとう	しめじ		小	586	23.7
																		中	750	29.1
19日	金	ごはん		ピリからにくじゃが ごまあえ	ごめ	さとう	あぶら	ぎゅうにゅう	ぶたにく		たまねぎ	にんじん	さやいんげん	じゃがいも	こんにゃく	ごま		小	566	20.2
																		中	723	24.9
22日	月	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	もちむぎ	くろまい	ぎゅうにゅう	みそ	あげ	ねぎ	にんじん	かぼちゃ	あかまい	みどりまい	もちきび	ごめ	小	596	21.1
																		中	757	25.5
23日	火	ハヤシライス		ブロッコリーサラダ チーズ	くろざとう	あぶら	ごめ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	チーズ	たまねぎ	にんじん	グリーンピース	むぎ	じゃがいも	さとう	キャベツ	小	662	23.3
																		中	808	27.4
24日	水	コーンピラフ		やさしいたっぷりスープ フライドチキン クリスマスケーキ	ごめ	あぶら	じゃがいも	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ベーコン	にんじん	コーン	えだまめ	こむぎこ	ケーキ			小	662	26.5
																		中	819	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。