



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					
8日	木	カレーライス		コーンサラダ	じゃがいも こめ	あぶら さとう	くろざとう	ぎゅうにゅう	ぶたにく		たまねぎ にんにく きゅうり	にんじん コーン	グリーンピース キャベツ	小	620	21.4
														中	765	25.7
9日	金	ごはん		はくさいスープ だいごんのあまみそいため	こめ あぶら	ワンタン	さとう	ぎゅうにゅう みそ	ベーコン	ぶたにく	パセリ はくさい まいたけ	にんじん しょうが	たまねぎ だいごん	小	563	22.4
														中	721	27.4
13日	火	ごはん		とんじる こいわしのからあげ そくせきづけ	こめ ごま	すいとん でんぶん	あぶら	ぎゅうにゅう あげ	みそ いわし	ぶたにく	ごぼう ねぎ	だいごん たくあん	にんじん はくさい	小	621	24.7
														中	797	30.5
14日	水	ぶたたま どんぶり		かわりきんぴら	でんぶん むぎ あぶら	さとう ごま	こめ こんにゃく	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ぶたにく くきわかめ	たまご	ねぎ しいたけ	たまねぎ ごぼう	にんじん	小	564	24.3
														中	721	29.8
15日	木	ごはん		みそチゲ じゃこカツ ポイルキャベツ	こめ さとう	あぶら パンこ	じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	とうふ すりみ	みそ たちうお	にんじん もやし キャベツ	はくさい にら たまねぎ	キムチ しょうが	小	618	25.5
														中	762	30.0
16日	金	ごはん		すましじる ホキのごまあげ ゆずふうみづけ	こめ こむぎこ	ごま さとう	あぶら	ぎゅうにゅう たまご	わかめ ホキ	とうふ	たまねぎ ねぎ ゆず	しいたけ きゅうり	はくさい キャベツ	小	569	25.3
														中	706	30.9
19日	月	ハヤシライス		イタリアンサラダ チーズ	くろざとう じゃがいも	あぶら さとう	こめ アーモンド	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	チーズ	ピーマン にんじん レモン トマト	にんにく たまねぎ きゅうり	グリーンピース キャベツ ブロッコリー	小	667	23.7
														中	833	28.5
20日	火	ごはん		ビーフンじる ギョウザ カラフルナムル	こめ あぶら	ごまあぶら ごま	ビーフン こむぎこ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	うずらたまご	たけのこ にんじん コーン たまねぎ	しいたけ ねぎ きりほしだいごん にら	きくらげ きゅうり キャベツ	小	603	21.5
														中	815	27.7
21日	水	ごはん		けんちんじる かきあげ おひたし	こめ こむぎこ	こんにゃく あぶら	ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご	やきどうふ えび	とりにく にぼし	にんじん さやいんげん こまつな	ねぎ たまねぎ キャベツ	ごぼう コーン	小	570	23.5
														中	727	29.0
22日	木	ごはん		いそに ホキのたつたあげ すもの	こめ こんにゃく	さとう でんぶん	あぶら	ぎゅうにゅう あげ わかめ	だいず ひじき	とりにく ホキ	にんじん きゅうり	しょうが	キャベツ	小	606	27.7
														中	774	34.4
23日	金	ごはん		にくじゃが いそあえ なっとう	こめ こんにゃく	あぶら じゃがいも	さとう	ぎゅうにゅう なっとう	ぎゅうにく	やきのり	たまねぎ キャベツ	にんじん ほうれんそう	えだまめ	小	627	26.8
														中	784	31.7
26日	月	ごはん		ポトフ チリコンカン	こめ	じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう ポークウイナー	だいず	ぶたにく	キャベツ たまねぎ	パセリ にんにく	にんじん	小	598	24.2
														中	765	29.7
27日	火	ごこくまい ごはん		さといものそぼろに ごまずあえ ボンカン	こめ くろまい もちきび さとう	はだかむぎ あかまい さといも あぶら	もちむぎ みどりまい でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう	ぶたにく	わかめ	グリーンピース たまねぎ ボンカン	にんじん きゅうり	だいごん はくさい	小	577	21.8
														中	734	26.6
28日	水	ごはん		マーボー豆腐 かふうサラダ こざかな	こめ でんぶん ごま	さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ	みそ にぼし	ぶたにく	しいたけ きょうねぎ しょうが きゅうり	にんじん にら にんにく	たまねぎ たけのこ コーン	小	591	26.1
														中	749	31.6
29日	木	ごはん (すくなめ)		しっぽくうどん せんざんき くきわかめのサラダ	こめ うどん ごま	さといも あぶら ごまあぶら	さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく	あげ くきわかめ	ぶたにく	だいごん しいたけ きゅうり	にんじん しょうが コーン	ねぎ キャベツ	小	616	27.8
														中	785	34.2
30日	金	ごはん		ぶたにくのみそいため すもの	こめ	さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	あげどうふ わかめ	みそ	ピーマン たまねぎ キャベツ	にんじん しいたけ	たけのこ きゅうり	小	581	27.0
														中	744	33.5

*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。

1月24日から30日は、全国学校給食週間です

給食が始まってから、130年以上が経ちました。長い歴史の中で、時代の移り変わりとともに、学校給食も変化しています。みなさんのまわりの人は、どのような学校給食を食べていたのでしょうか。家族や先生、地域の方と、給食について、ぜひ話をしてみてください。

旬の魚・野菜・果物



かに



ブロッコリー



カリフラワー



みずな



ごぼう



だいごん



はくさい



ぼんかん
あまくさ・はれひめ