



## 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	牛乳	コーンサラダ	じゃがいも ごめ	あぶら さとう	くろさとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン みそ	たまねぎ にんにく きゅうり	にんじん コーン	グリンピース キャベツ	小 620 21.4 中 765 25.7	
9日	金	ごはん	牛乳	はくさいスープ だいこんのあまみそいため	ごめ あぶら	ワンタン	さとう	ぎゅうにゅう	ベーコン みそ	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 だいこん	小 563 22.4 中 721 27.4
13日	火	ごはん	牛乳	とんじる こいわしのからあげ そくせきづけ	ごめ 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	だいこん 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	牛乳	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	牛乳	みそチゲ じやこカツ ボイルキャベツ	ごめ 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	キムチ しょうが	小 618 25.5 中 762 30.0
16日	金	ごはん	牛乳	すまじる ホキのごまあげ ゆずふうみづけ	ごめ こむぎこ	ごま	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	牛乳	イタリアンサラダ チーズ	くろさとう 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	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	牛乳	ピーフジる ギョウザ カラフルナムル	ごめ 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	ねぎ にんじん にら	きくらげ きゅうり きりほししたいこん	キャベツ	小 603 21.5 中 815 27.7
21日	水	ごはん	牛乳	けんちんじる かきあげ おひたし	ごめ 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 えび	やきどうふ にぼし	とりにく	にんじん さやいんげん こまつな	ねぎ たまねぎ コーン	ごぼう コン	小 570 23.5 中 727 29.0
22日	木	ごはん	牛乳	いそに ホキのたつあげ すもの	ごめ 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	だいす ひじき ホキ	とりにく	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	牛乳	にくじやが いそあえ なっとう	ごめ 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	にんじん キャベツ	えだまめ ほうれんそう	小 627 26.8 中 784 31.7	
26日	月	ごはん	牛乳	ポトフ チリコンカン	ごめ	じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう ボーグ温ナー	だいす 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	ごはん	牛乳	さといものそぼろに ごますあえ ポンカン	ごめ	はだかむぎ くろまい もちきび さとう	あかもい みどりまい さといも あぶら	ぎゅうにゅう あかもい でんぶん ごまあぶら	もちむぎ わかめ	ぎゅうにゅう たまねぎ ポンカン	グリンピース にんじん きゅうり	だいこん はくさい	小 577 21.8 中 734 26.6	
28日	水	ごはん	牛乳	マーべードウフ かふうサラダ こさかな	ごめ	さとう でんぶん ごま	あぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう どうふ	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)	牛乳	しつぼくうどん せんざんさ くわきわかめのサラダ	ごめ	さといも うどん ごま	さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく	あげ くわきわかめ	ぶたにく	だいこん 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	牛乳	ぶたにくのみぞいため すもの	ごめ	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 きゅうり	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、時代の移りわりとともに、学校給食も変化しています。みなさまのまわりの人は、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。

