

〈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						
2日	月	ごはん		ふたにくとやさしいいためものすもの	こめ	さとう	あぶら	ぎゅうにゅう	みそ	ふたにく	しいたけ	しょうが	きくらげ	小	562	24.2
								うすらたまご	わかめ		たまねぎ	にんじん	キャベツ	中	717	29.5
3日	火	ごはん		けんちんじる いわしのうめに さんしょくあえ せつぶんまめ	こめ	ごまあぶら	こんにやく	ぎゅうにゅう	やきどうふ	とりにく	ねぎ	ごぼう	にんじん	小	587	25.3
				しょうゆドレッシングサラダ	あぶら	くろざとう	こめ	いわし	せつぶんまめ		キャベツ	うめほし	チンゲンサイ	中	714	28.3
4日	水	カレーライス			あぶら	くろざとう	こめ	ぎゅうにゅう	とりにく		かぼちゃ	たまねぎ	にんじん	小	586	22.0
					アーモンド	さとう					にんにく	キャベツ	きゅうり	中	748	27.0
5日	木	ごはん		ビーフンじる サケのフライ ポイルキャベツ	こめ	ごまあぶら	ビーフン	ぎゅうにゅう	ふたにく	さけ	たけのこ	ねぎ	しいたけ	小	598	22.8
					こむぎこ	パンこ	コーンスターチ				にんじん	キャベツ		中	746	26.0
6日	金	ごはん		みそじる たまらんからあげ おひたし	こめ	ごま	さとう	ぎゅうにゅう	あげ	とうふ	ねぎ	だいごん	にんじん	小	595	25.7
					あぶら	でんぶん		みそ	とりにく		にんにく	キャベツ	こまつな	中	763	31.7
9日	月	ごはん		いそに ホキのからあげ そくせきづけ	こめ	さとう	あぶら	ぎゅうにゅう	だいず	あげ	にんじん	しょうが	キャベツ	小	608	28.3
					こんにやく	でんぶん	ごま	とりにく	ひじき	ホキ	たくあん			中	779	35.1
10日	火	ゆかりごはん		すましじる とりてん	こめ	あぶら	こむぎこ	ぎゅうにゅう	わかめ	とうふ	しそ	えのきだけ	ねぎ	小	578	25.4
								とりにく	たまご		たまねぎ	にんにく	しょうが	中	713	30.8
12日	木	ごはん		ちゅうかスープ シュウマイ ナムル	こめ	はるさめ	ごまあぶら	ぎゅうにゅう	うすらたまご	ふたにく	しいたけ	たけのこ	にんじん	小	595	21.1
					ごま	こむぎこ	でんぶん				ねぎ	きゅうり	キャベツ	中	817	27.4
13日	金	ごはん		カレーうどん かきあげ	こめ	あぶら	くろざとう	ぎゅうにゅう	あげ	とりにく	たまねぎ	にんじん	ねぎ	小	611	23.5
					うどん	こむぎこ		えび	にほし	たまご	コーン			中	780	29.0
16日	月	おやこ どんぶり		かわりきんひら	むぎ	でんぶん	さとう	ぎゅうにゅう	たまご	とりにく	ねぎ	しいたけ	にんじん	小	573	26.5
					こめ	あぶら	こんにやく	ふたにく	くわかめ		たまねぎ	ごぼう	えだまめ	中	735	32.8
17日	火	ごはん		あつあげのちゅうかいため パンサンスー	こめ	でんぶん	さとう	ぎゅうにゅう	ふたにく	あげどうふ	たまねぎ	しょうが	たけのこ	小	601	25.4
					ごまあぶら	はるさめ	ごま				にんじん	きゅうり	キャベツ	中	771	31.4
18日	水	ごはん		ワンタンスープ ホキのピリカラフル	こめ	ごまあぶら	ワンタン	ぎゅうにゅう	ふたにく	ホキ	にんじん	はくさい	にんにく	小	563	23.5
					さとう	ごま	あぶら				きょうねぎ	コーン	ビーマン	中	720	29.3
19日	木	ごはん		やさいたっぷりスープ マカロニグラタン	こめ	じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう	ふたにく	ポークウィンナー	コーン	にんじん	キャベツ	小	585	22.0
					マカロニ			チーズ			たまねぎ	えだまめ		中	749	26.8
20日	金	さつまいも むしパン		イタリアンスパゲッティ コーンサラダ いよかん	むしパンミックス	さつまいも	さとう	ぎゅうにゅう	ふたにく	ベーコン	グリーンピース	たまねぎ	にんじん	小	603	21.9
					あぶら	スパゲティ					ビーマン	コーン	キャベツ	中	741	26.3
24日	火	ごはん		じゃがいものそぼろに ごますあえ ふりかけ	こめ	でんぶん	さとう	ぎゅうにゅう	ふたにく		えだまめ	たまねぎ	にんじん	小	585	22.5
					あぶら	じゃがいも	ごま				キャベツ			中	747	27.4
25日	水	まるパン		クリームシチュー ガーリックパンこやき	パン	あぶら	じゃがいも	ぎゅうにゅう	ふたにく	とりにく	グリーンピース	にんじん	たまねぎ	小	671	34.1
					バター	パンこ					にんにく			中	831	42.1
26日	木	キムチごはん		わかめスープ メンチカツ ポイルキャベツ	さとう	こめ	ごまあぶら	ぎゅうにゅう	ふたにく	わかめ	えだまめ	にんじん	しょうが	小	601	26.0
					パンこ	はるさめ	こむぎこ	とりにく			キムチ	ねぎ	たまねぎ	中	750	29.8
27日	金	ごはん		おでん ゆずふうみづけ なっとう	こめ	こんにやく	さとう	ぎゅうにゅう	うすらたまご	ぎゅうにく	だいごん	キャベツ	きゅうり	小	590	24.6
					じゃがいも			ちくわ	こんぶ	あげどうふ	ゆず			中	742	29.6

* 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。