



# 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	ちらしずし	→ えびのフリッター ひなあられ	あかだし えびのフリッター ひなあられ	こめ パンこ	さとう あぶら	こむぎこ あられ	ぎゅうにゅう とうふ	みそ えび	わかめ	さいいんげん こぼう えのきたけ	しいたけ にんじん たまねぎ	だけのこと ねぎ	小	589	22.3
														中	740	26.9
3日	火	ごはん	→ マーボードウフ キョウザ かふうサラダ	マーボードウフ キョウザ かふうサラダ	こめ でんぷん こむぎこ	ごまあぶら あぶら	さとう はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ	ふたにく みそ		しいたけ たまねぎ しょうが コーン	きくらげ きょうねぎ にんにく きゅうり きりほしだいこん キャベツ	にんじん にら きゅうり キャベツ	小	634	25.4
														中	851	32.9
4日	水	ハヤシライス	→ ゆずふうみづけ パイン	ゆずふうみづけ パイン	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 ぎゅうにく	わかめ		にんにく グリーンピース はくさい	たまねぎ きゅうり パイン	にんじん ゆず	小	610	20.9
														中	747	24.7
5日	木	ごはん	→ すましじる さばのみそに かいそうサラダ	すましじる さばのみそに かいそうサラダ	こめ あぶら	こむぎこ ごまあぶら	さとう	ぎゅうにゅう みそ しろうとさかのり	とうふ くきわかめ こんぶ	さば わかめ あかとさかのり	ねぎ キャベツ	たまねぎ きゅうり	えのきたけ	小	559	22.0
														中	722	27.8
6日	金	ごはん	→ はちはいどうふ ホキのいそべあげ ポイルキャベツ	はちはいどうふ ホキのいそべあげ ポイルキャベツ	こめ あぶら	さといも こむぎこ	さとう	ぎゅうにゅう とりにく ホキ	あげ ちくわ たまご	とうふ あおのり	しいたけ キャベツ	にんじん ねぎ		小	586	27.7
														中	752	34.3
9日	月	ごはん	→ はくさいスープ ふたにくのしょうがやき	はくさいスープ ふたにくのしょうがやき	こめ あぶら	ワンタン	さとう	ぎゅうにゅう ベーコン	ふたにく		パセリ はくさい	にんじん しょうが	たまねぎ にんにく	小	575	24.7
														中	735	30.5
10日	火	ごはん	→ ふたにくとやさいのいためもの ナムル	ふたにくとやさいのいためもの ナムル	こめ ごま	あぶら ごまあぶら	さとう	ぎゅうにゅう ふたにく	うすらたまご みそ		しいたけ にんじん しょうが	きくらげ キャベツ きゅうり	たまねぎ ピーマン	小	574	24.0
														中	733	29.3
11日	水	ごはん	→ みそチゲ はるまき だいこんサラダ	みそチゲ はるまき だいこんサラダ	こめ さとう はるさめ	あぶら こむぎこ ごまあぶら	じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう ふたにく	とうふ とりにく	みそ	にんじん しめじ しょうが たまねぎ	はくさい もやし キャベツ だいこん コーン	キムチ にら だけのこと コーン	小	639	22.8
														中	786	27.4
12日	木	さつまいも むしパン	→ ミーツバグッティ イタリアンサラダ プリン(中・高)	ミーツバグッティ イタリアンサラダ プリン(中・高)	むしパンミックス あぶら プリン(中・高)	さつまいも スパゲッティ アーモンド	さとう	ぎゅうにゅう ふたにく			にんじん レモン ブロッコリー	たまねぎ きゅうり ピーマン		小	562	22.8
														中	790	29.3
13日	金	わかめごはん	→ にくうどん かきあげ	にくうどん かきあげ	こめ あぶら	さとう こむぎこ	うどん	ぎゅうにゅう ふたにく えび	わかめ たまご	あげ にほし	ねぎ コーン	しいたけ さいいんげん	にんじん たまねぎ	小	583	24.2
														中	723	29.7
16日	月	ナン	→ カレーライス ひじきサラダ ゼリー	カレーライス ひじきサラダ ゼリー	ナン じゃがいも	あぶら さとう	くろざとう ゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく	ひじき		グリーンピース たまねぎ コーン	にんにく キャベツ	にんじん きゅうり	小	594	21.6
														中	736	26.7
17日	火	ごはん	→ ピリからにくじゃが ごまあえ	ピリからにくじゃが ごまあえ	こめ こんにゃく	あぶら じゃがいも	さとう ごま	ぎゅうにゅう ふたにく			たまねぎ こまつな	にんじん キャベツ	えだまめ	小	573	22.2
														中	735	27.3
18日	水	ごはん	→ みそしる あおのりししゃもフライ そくせきづけ	みそしる あおのりししゃもフライ そくせきづけ	こめ パンこ	あぶら でんぷん	こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とうふ	みそ ししゃも	わかめ あおのり	たまねぎ たくあん	ねぎ	はくさい	小	583	20.2
														中	777	25.6
19日	木	ふたたま どんぶり	→ きりほしだいこんとひじきのにももの	きりほしだいこんとひじきのにももの	さとう こめ	あぶら		ぎゅうにゅう ひじき	ふたにく あげとうふ	たまご	たまねぎ ねぎ	にんじん きりほしだいこん	しいたけ こぼう	小	577	25.1
														中	711	30.6
23日	月	コーンピラフ	→ わかめスープ とりにくのからあげ プリン(小のみ)	わかめスープ とりにくのからあげ プリン(小のみ)	こめ ごまあぶら プリン(小)	あぶら ごま	はるさめ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく	ふたにく	わかめ	にんじん コーン しょうが	たまねぎ しいたけ	グリーンピース ねぎ	小	660	27.3
														中	742	32.3
24日	火	ごはん	→ あつあげのみそいため パンサンスー	あつあげのみそいため パンサンスー	こめ さとう ごまあぶら	こんにゃく はるさめ	あぶら ごま	ぎゅうにゅう あげとうふ	みそ	ふたにく	しいたけ たまねぎ しょうが	きくらげ キャベツ きゅうり	にんじん ピーマン	小	606	24.9
														中	780	30.6

\*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。