

〈小・中学校用〉



のこんだてひょう



令和8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 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 体の調子をとのえる 食べ物					
1日	金				ごはん		あつあげのちゅうかいため アーモンドあえ	こめ	でんぷん	ごまあぶら	ぎゅうにゅう	あげどうふ	ぶたにく	しょうが	たけのこ	きくらげ
		さとう	アーモンド					うずらたまご		こまつな	キャバツ				中	763
7日	木	ピビンバ		にらたまスープ	ごま	さとう	こんにゃく	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	みそ	にんじん	こまつな	しめじ	小	551	24.1
					こめ	ごまあぶら	でんぷん	ぶたにく	たまご	どうふ	しょうが	しょうが	にら			
8日	金	ごはん		すましじる そらまめのかきあげ すもの	こめ	あぶら	こむぎこ	ぎゅうにゅう	どうふ	わかめ	ねぎ	えのきたけ	たまねぎ	小	576	22.0
					さとう			えび	たまご		そらまめ	キャバツ	きゅうり			
11日	月	ごはん		はくさいスープ ぶたにくのしょうがやき ポイルキャバツ	こめ	あぶら	さとう	ぎゅうにゅう	とりにく	ぶたにく	ねぎ	にんじん	たまねぎ	小	557	24.3
					パンこ	でんぷん		たまご		はくさい	しょうが	キャバツ				
12日	火	ごはん (すくなめ)		カレーうどん ちくわのゆかりあげ ゆずふうみづけ	こめ	あぶら	くろざとう	ぎゅうにゅう	ぶたにく	たまご	たまねぎ	にんじん	ねぎ	小	596	22.3
					うどん	こむぎこ	さとう	ちくわ		キャバツ	きゅうり	ゆず				
13日	水	ごはん		こうやどうふのちゅうかいため ナムル	こめ	でんぷん	さとう	ぎゅうにゅう	こうやどうふ	ぶたにく	しょうが	きくらげ	キャバツ	小	607	23.0
					あぶら	ごま	ごまあぶら	うずらたまご		にんじん	たまねぎ	たけのこ	きりほしだいこん			
14日	木	ごはん		ワンタンスープ とりにくのネギダレソテー キャバツのおひたし	こめ	ワンタン	ごまあぶら	ぎゅうにゅう	ぶたにく	とりにく	ねぎ	もやし	チンゲンサイ	小	598	25.3
					でんぷん	あぶら	ごま			にんじん	たまねぎ	きょうねぎ	コーン			
15日	金	ごはん		たまごスープ ツナのカップやき だいずかりんどう	こめ	でんぷん	じゃがいも	ぎゅうにゅう	たまご	ベーコン	にんじん	ほうれんそう	たまねぎ	小	636	23.4
					マヨネーズ	あぶら	くろざとう	まぐろ	だいず		コーン					
18日	月	チキンピラフ		クリームスープ ホキのアーモンドあげ	あぶら	こめ	じゃがいも	ぎゅうにゅう	とりにく	ベーコン	たまねぎ	えだまめ	にんじん	小	649	28.4
					こむぎこ	アーモンド		たまご	ホキ		パセリ					
19日	火	ごはん		ごもくに ブリのおかか そくせきづけ	こめ	さとう	こんにゃく	ぎゅうにゅう	だいず	とりにく	ごぼう	にんじん	さいいんげん	小	629	29.2
					あぶら	でんぷん	ごま	こんぶ	ぶり	かつお	しょうが	はくさい	たくあん			
20日	水	さつまいも むしパン		ミートスパゲティ イタリアンサラダ	むしパンミックス	さつまいも	さとう	ぎゅうにゅう	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	キャバツ	小	610	23.5
					あぶら	スパゲティ	アーモンド			レモン	きゅうり	ビーマン	ブロッコリー			
21日	木	ごはん		マーボードウフ ギョウザ かふうサラダ	こめ	ごまあぶら	さとう	ぎゅうにゅう	ぶたにく	みそ	しいたけ	きくらげ	にんじん	小	629	25.3
					でんぷん	あぶら	はるさめ	どうふ		しょうが	にんにく	きゅうり	キャバツ			
22日	金	ごはん		みそじる たまねぎのかきあげ ごまあえ	こめ	じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう	どうふ	あげ	たまねぎ	ねぎ	さいいんげん	小	611	21.6
					こむぎこ	ごま	さとう	みそ	わかめ	たまご	にんじん	さやいんげん	ほうれんそう			
27日	水	ごはん		ぶたにくとやさいのいためもの すもの	こめ	さとう	あぶら	ぎゅうにゅう	みそ	ぶたにく	しいたけ	しょうが	きくらげ	小	598	24.1
								うずらたまご	わかめ		たまねぎ	にんじん	キャバツ			
28日	木	ハヤシライス		こんぶサラダ チーズ	くろざとう	あぶら	こめ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	こんぶ	にんにく	グリーンピース	にんじん	小	642	23.2
					むぎ	じゃがいも	ごまあぶら	チーズ			たまねぎ	キャバツ	コーン			
29日	金	ごはん		はちあいどうふ こいわしのからあげ つくだに	こめ	さといも	さとう	ぎゅうにゅう	あげ	どうふ	しいたけ	にんじん	ねぎ	小	623	27.5
					あぶら	こむぎこ		ちくわ	とりにく	いわし						

*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。

旬の魚・野菜・果物

かつお

そらまめ

えんどうまめ

たまねぎ

にら

新茶