

〈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			おもなざりょう									小 学 校 ・ 中 学 校	エ ネ ル キ 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 体の調子をととのえる 食べ物										
1日	月	ふたたまどんぶり		かわりきんぴら	でんぶん	さとう	こめ	ぎゅうにゅう	ふたにく	たまご	ねぎ	しいたけ	たまねぎ	にんじん	小	567	24.5
					むぎあぶら	こま	こんにやく	ぎゅうにく	くきわかめ							中	728
2日	火	ごはん		ポークシチュー	こめ	くらざとう	あぶら	ぎゅうにゅう	ふたにく		たまねぎ	にんにく	にんじん	グリーンピース	小	555	20.5
				フレンチサラダ	じゃがいも								きゅうり			中	708
3日	水	ごはん		はくさいスープ	こめ	ワンタン	あぶら	ぎゅうにゅう	ベーコン	ふたにく	パセリ	にんじん	しょうが	たまねぎ	小	630	25.5
				ふたにくのしょうがやき	さとう								キャベツ	しょうが	にんにく	にんにく	中
4日	木	ごはん		いそに	こめ	あぶら	さとう	ぎゅうにゅう	あげ	とりにく	にんじん	キャベツ	こまつな	小	651	26.4	
				あしフライ	こんにやく	こむぎこ	パンこ	だいず	ひじき	あじ						中	820
5日	金	ごはん		とうふのごもあんかけ	こめ	あぶら	さとう	ぎゅうにゅう	うずらたまご	ふたにく	たけのこ	たまねぎ	にんじん	小	589	25.6	
				きわかめのサラダ	でんぶん	こま	こまあぶら	とうふ	くきわかめ				もやし	ねぎ	しょうが	にんにく	中
8日	月	ごはん		キャベツとベーコンのスープ	こめ	あぶら		ぎゅうにゅう	ベーコン	だいず	パセリ	たまねぎ	にんじん	小	571	23.2	
				チリコンカン				ふたにく				コーン	キャベツ	にんにく	にんにく	中	732
9日	火	ごはん		おやこに	こめ	じゃがいも	さとう	ぎゅうにゅう	あげ	とりにく	たまねぎ	にんじん	しいたけ	小	557	24.6	
				こまつなのおひたし				たまご	にぼし	いわし		グリーンピース	こまつな	キャベツ	キャベツ	中	708
10日	水	ごはん		あつあげのみそいため	こめ	こんにやく	さとう	ぎゅうにゅう	あげどうふ	ふたにく	しょうが	しいたけ	きくらげ	小	621	25.1	
				そくせきつけ	あぶら			みそ					にんじん	たまねぎ	たけのこ	中	783
11日	木	ゆかりごはん		とうふじる	こめ	あぶら	こむぎこ	ぎゅうにゅう	わかめ	とうふ	しそ	たまねぎ	しめじ	小	606	21.7	
				あおのりししゃもフライ	パンこ	でんぶん		ししゃも	あおのり				ねぎ	キャベツ		中	780
12日	金	ごはん		みそじる	こめ	じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう	みそ	とうふ	ねぎ	たまねぎ	ごぼう	小	613	22.5	
				ちぎりじゃこてん	さとう	こむぎこ		あげ	わかめ	たまご			にんじん	キャベツ	こまつな	中	785
15日	月	ごはん		にくじゃが	こめ	あぶら	さとう	ぎゅうにゅう	ふたにく		たまねぎ	にんじん	えだまめ	小	560	21.6	
				ゆずふうみづけ	こんにやく	じゃがいも							ゆず	キャベツ	きゅうり	中	716
16日	火	ごはん		ビーフじる	こめ	ごまあぶら	ビーフン	ぎゅうにゅう	ベーコン	ふたにく	ねぎ	しいたけ	もやし	たけのこ	小	570	21.6
				じゃがいもとふたにくのいためもの	さとう	あぶら	こんにやく	たまご	のり				しめじ	にんじん	たまねぎ	えだまめ	中
17日	水	ハヤシライス		コーンサラダ	こめ	じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう	ふたにく		たまねぎ	にんじん	えだまめ	小	652	22.0	
					くらざとう	さとう							にんにく	コーン	キャベツ	にんにく	中
18日	木	ごはん		ようふうにごみ	こめ	じゃがいも	さとう	ぎゅうにゅう	とりにく	ポークウィンナー	にんじん	キャベツ	パセリ	小	575	21.9	
				ひじきサラダ	あぶら			ひじき	チーズ			たまねぎ	こまつな	コーン	コーン	中	727
19日	金	ごはん		あつあげのちゅうがいため	こめ	でんぶん	ごまあぶら	ぎゅうにゅう	ふたにく	あげどうふ	しょうが	たけのこ	きくらげ	小	593	24.2	
				パンサンスー	さとう	はるさめ	こま	うずらたまご				にんじん	たまねぎ	たまねぎ		中	763
22日	月	ごはん		きりほしだいこんのうまに	こめ	じゃがいも	さとう	ぎゅうにゅう	とりにく	あげ	えだまめ	にんじん	ごぼう	小	612	22.1	
				じゃこカツ	あぶら	パンこ		ずりみ	たらちうお	たまご		たまねぎ	にんじん	キャベツ	きりほしだいこん	中	751
23日	火	ごはん		みそじる	こめ	でんぶん	さとう	ぎゅうにゅう	みそ	とうふ	だいこん	ねぎ	たまねぎ	小	589	22.8	
				さばのしょうがにおひたし				あげ	わかめ	さば		キャベツ	しょうが	チンゲンサイ		中	741
24日	水	ナン		キーマカレー	ナン	あぶら	アーモンド	ぎゅうにゅう	だいず	ふたにく	にんじん	ピーマン	えだまめ	小	577	23.1	
				しょうゆドレッシングサラダ	さとう			ぎゅうにく				にんにく	たまねぎ	きゅうり	キャベツ	中	721
25日	木	ごこくまい ごはん		わかめうどん	はだかむぎ	もちむぎ	くろまい	ぎゅうにゅう	わかめ	とりにく	にんじん	たまねぎ	ねぎ	小	555	22.2	
				かきあげ	あかまい	みどりまい	こめ	にぼし	えび	たまご			しいたけ			中	707
26日	金	ごはん		かぼちゃのそぼろに	こめ	あぶら	さとう	ぎゅうにゅう	ふたにく	こんぶ	にんじん	グリーンピース	たまねぎ	小	621	24.8	
				こますあえ	こま	ごまあぶら		なっとう				かぼちゃ	キャベツ	きゅうり		中	778
29日	月	ごはん		やさしいらっぶりスープ	こめ	ごまあぶら	さとう	ぎゅうにゅう	ベーコン	とりにく	キャベツ	パセリ	たまねぎ	小	555	25.4	
				とりにくのスタミナやき	あぶら								かぼちゃ	にんじん	にんにく	だいこん	中
30日	火	コーン おしパン		カレースパグティ	おしパン	あぶら	さとう	ぎゅうにゅう	ふたにく	こんぶ	コーン	ピーマン	にんじん	小	622	23.7	
				こんぶサラダ	ごま	ごまあぶら		ヨーグルト				たまねぎ	キャベツ	きゅうり		中	753

*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。