

〈小・中学校用〉



# 7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	水	おやこどんぶり		かわりきんぴら	むぎ	でんぷん	さとう	ぎゅうにゅう	とりにく	たまご	ねぎ	しいたけ	にんじん	小	614	25.1
					こめ	あぶら	ごま	くわわかめ	ぶたにく	たまねぎ	ごぼう	中	773	30.8		
2日	木	ごはん		えだまめスープ	こめ	じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう	ベーコン	ハンバーグ	にんじん	えだまめ	たまねぎ	小	668	24.4
				ハンバーグのソースかけ	さとう				しめじ	キャベツ	中	845	29.7			
3日	金	ごはん		マーボーなす	こめ	あぶら	さとう	ぎゅうにゅう	みそ	ぶたにく	にら	しょうが	にんじん	小	608	21.2
				ギョウザ	でんぷん	はるさめ	ごまあぶら	きゅうり	なす	たまねぎ	キャベツ	ねぎ	中	842	27.5	
6日	月	ごはん		ぶたにくとやさいのいためもの	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	559	23.9
				すもの			うずらたまご	わかめ	ピーマン	きゅうり	だいこん	中	714	29.5		
7日	火	ごはん		そうめんじる	こめ	そうめん	でんぷん	ぎゅうにゅう	かまぼこ	とりにく	ねぎ	しいたけ	えのきたけ	小	569	731.0
				とりにくのからあげ	あぶら	さとう	やきのり		こまつな	キャベツ	しょうが	中	731	29.5		
8日	水	ごはん		ミネストローネ	こめ	じゃがいも	マカロニ	ぎゅうにゅう	ベーコン	だいず	パセリ	キャベツ	にんじん	小	637	24.3
				チリコンカン	あぶら		ぶたにく		たまねぎ	にんにく	中	800	29.8			
9日	木	なつやさいカレー		コーンサラダ	じゃがいも	あぶら	くろざとう	ぎゅうにゅう	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	にんじん	小	654	22.4
				パイ	こめ	さとう			なす	ズッキーニ	えだまめ	中	828	27.2		
10日	金	ごはん		タイピーエン	こめ	ごまあぶら	はるさめ	ぎゅうにゅう	いか	えび	しいたけ	にんじん	キャベツ	小	595	20.6
				なつやさいのかきあげ	こむぎこ	あぶら		ぶたにく	うずらたまご	たまご	ねぎ	かぼちゃ	たまねぎ	中	760	25.3
14日	火	ごはん		みそじる	こめ	でんぷん	あぶら	ぎゅうにゅう	わかめ	こうやどうふ	たまねぎ	にんじん	ねぎ	小	574	23.7
				ホキのたつたあげ	ごま	さとう	ごまあぶら	みそ	ホキ	しょうが	キャベツ	きゅうり	中	735	29.1	
15日	水	チャーハン		わかめスープ	あぶら	こめ	こむぎこ	ぎゅうにゅう	やきぶた	たまご	にんじん	たまねぎ	コーン	小	609	23.2
				あじフライ	パンこ	でんぷん	とうふ	わかめ	あじ	きょうねぎ	しいたけ	ねぎ	中	759	28.2	
16日	木	クロワッサン		なつやさいのスパゲッティ	あぶら	さとう	スパゲッティ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ひじき	たまねぎ	にんじん	なす	小	617	22.8
				ひじきサラダ	ピーチゼリー	こむぎこ	マーガリン	たまご			にんにく	キャベツ	きゅうり	中	708	26.6
				フルーツあえ							コーン	みかん	パイ			

\*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

しゅん さかな やさいくだもの

たこ トマト ゴーヤ たちうお

ピーマン えだまめ とうもろこし かぼちゃ おくら うなぎ

夏野菜を食べましょう

夏野菜には、トマト、きゅうり、ピーマン、とうもろこし、おくら、かぼちゃ、ゴーヤなどたくさんの種類があります。これらの夏野菜には、夏の間に不足しがちなカロテンやビタミンCなどの栄養素がたくさん含まれていて、夏バテ防止になります。また、夏野菜は水分をたくさん含んでおり、体を冷やす効果もあります。夏野菜を食べて元気に過ごしましょう。