

〈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			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					
1日	火	ごはん		ピリからにくじゃが ごまあえ なっとう	こめ こんにやく	あぶら じゃがいも	さとう ごま	ぎゅうにゅう	ぶたにく	なっとう	たまねぎ こまつな	にんじん キャベツ	えだまめ	小	627	26.4
														中	786	31.2
2日	水	キムチごはん		わかめじる かぼちゃのかきあげ	さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら	こめ	ぎゅうにゅう とうふ	ぶたにく たまご	わかめ にぼし	キムチ えだまめ かぼちゃ	しょうが ねぎ	にんじん たまねぎ	小	628	22.4
														中	790	27.4
3日	木	さつまいも むしパン		イタリアンスパゲティ レモンサラダ ヨーグルト	むしパンミックス スパゲティ	さつまいも あぶら	さとう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ベーコン	ぶたにく	にんにく ピーマン レモン	たまねぎ しめじ コーン	にんじん キャベツ きゅうり	小	595	21.2
														中	717	25.0
4日	金	ごはん		キャベツとベーコンのスープ なすのミートグラタン なし	こめ マカロニ	さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	ベーコン	チーズ	パセリ キャベツ なし	にんじん にんにく	たまねぎ なす	小	556	21.1
														中	709	26.1
7日	月	あぶたまどん		かわりきんぴら	むぎ ごま	さとう こんにやく	こめ あぶら	ぎゅうにゅう あげ	かまぼこ ぶたにく	たまご くきわかめ	ねぎ たまねぎ	しいたけ ごぼう	にんじん	小	565	23.3
														中	736	29.5
8日	火	ごはん		さわにわん おこのみてん ポイルキャベツ	こめ	あぶら	こむぎこ	ぎゅうにゅう あおのり たまご	あげ とうふ	ぶたにく すりみ	ねぎ にんじん	ごぼう しいたけ	もやし キャベツ	小	568	20.2
														中	730	24.6
9日	水	ごはん		あつあげのみそいため すもの	こめ こんにやく	さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	みそ わかめ	あげとうふ	にんじん しいたけ キャベツ	ピーマン きくらげ たけのこ	しょうが たまねぎ きゅうり	小	623	25.3
														中	784	31.4
10日	木	ごはん		ポークビーンズ こんぶサラダ ふりかけ	こめ あぶら ごま	じゃがいも ごまあぶら でんぱん	くろざとう さとう	ぎゅうにゅう ベーコン のり	だいず こんぶ	ぶたにく たまご	にんにく キャベツ	にんじん きゅうり	たまねぎ コーン	小	612	24.1
														中	778	29.5
11日	金	ごはん		みそじる ホキのからあげ こまずあえ	こめ ごまあぶら	あぶら さとう	こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう こうやとうふ	みそ たまご	わかめ ホキ	ねぎ キャベツ	にんじん きゅうり	たまねぎ	小	581	25.3
														中	745	31.2
14日	月	ハヤシライス		コーンサラダ	こめ あぶら	くろざとう さとう	じゃがいも	ぎゅうにゅう	ぶたにく		たまねぎ にんにく コーン	にんじん きゅうり	えだまめ キャベツ	小	610	21.9
														中	756	26.0
15日	火	ごはん		すましじる さばのみそに アーモンドあえ	こめ アーモンド	こむぎこ	さとう	ぎゅうにゅう さば	わかめ みそ	とうふ	ねぎ キャベツ	たまねぎ こまつな	えのきたけ	小	577	23.5
														中	752	29.7
16日	水	ごはん		やさしいたつぷりスープ とりにくのトマトのチーズやき	こめ さとう	じゃがいも マカロニ	あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	ベーコン	チーズ	キャベツ にんにく	たまねぎ パセリ	にんじん コーン	小	595	23.9
														中	747	29.4
17日	木	ごはん		けんちんじる ししゃもフライ あまずづけ	こめ あぶら でんぱん	こんにやく こむぎこ さとう	ごまあぶら パンこ	ぎゅうにゅう ししゃも	やきどうふ	とりにく	ごぼう きゅうり	にんじん キャベツ	ねぎ	小	576	23.2
														中	763	29.5
18日	金	ごはん		こうやとうふのちゅうかいため パンサンスー	こめ でんぱん ごまあぶら	あぶら はるさめ	さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	うずらたまご	こうやとうふ	きくらげ たまねぎ しょうが	キャベツ たけのこ きゅうり	ピーマン にんじん	小	571	22.3
														中	734	27.5
24日	木	ゆかりごはん		ごもくに かきあげ	こめ さとう	こんにやく こむぎこ	あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	こんぶ えび	だいず たまご	しそ ごぼう えだまめ	さいやいんげん たまねぎ	にんじん コーン	小	620	24.5
														中	762	29.6
25日	金	ごはん		いもたき ちくわのいそべあげ そくせきづけ ゼリー	こめ さといも ごま	こんにやく あぶら ゼリー	さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう あおのり	とりにく たまご	あげ ちくわ	しいたけ たくあん	にんじん	キャベツ	小	619	23.3
														中	785	28.6
28日	月	ごはん		ドライカレー しょうゆドレッシングサラダ チーズ	こめ くろざとう	あぶら アーモンド	パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	とうふ チーズ	だいず	たまねぎ きゅうり	にんじん キャベツ	ピーマン コーン	小	621	25.6
														中	799	32.0
29日	火	ごはん		たまごスープ シュウマイ ナムル	こめ さとう	でんぱん ごま	こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまご	とうふ	こまつな にんじん	えのきたけ きゅうり	たまねぎ キャベツ	小	557	20.7
														中	760	27.4
30日	水	ごはん		とんじる さけフライ ゆずふうみづけ	こめ パンこ	さといも あぶら	こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう あげ	ぶたにく さけ	みそ	ねぎ だいこん きゅうり	にんじん ゆず	ごぼう キャベツ	小	657	25.1
														中	792	28.5

*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。