



令和8年度



のこんだてひょう



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			体の調子をとのえる 食べ物					
1日	木	まつやまずし		すましじる せんざんき さんしょくあえ	さとう あぶら	こめ でんぷん		ぎゅうにゅう わかめ	たい とりにく	うずらたまご	にんじん しいたけ しょうが	れんこん たまねぎ チンゲンサイ	えだまめ ねぎ キャベツ	小	599	27.7
														中	767	34.3
2日	金	ごはん		ワナンスープ ツナのカップやき しょうゆドレッシングサラダ	こめ マヨネーズ アーモンド	ごまあぶら あぶら さとう	ワナタン じゃがいも	ぎゅうにゅう	ぶたにく	まぐろ	はくさい ねぎ こまつな	たまねぎ コーン	にんじん キャベツ	小	581	21.4
														中	744	25.9
5日	月	さつまいも むしパン		きのこスパゲティ コーンサラダ だいずいりこ	むしパンミックス あぶら	さつまいも さとう	スパゲティ	ぎゅうにゅう だいず	ぶたにく にぼし	ベーコン	しめじ にんじん まいたけ きゅうり	エリンギ パセリ コーン	たまねぎ にんにく キャベツ	小	574	23.8
														中	710	28.7
6日	火	ごはん		けんちんじる さばのしょうがに いそあえ	こめ でんぷん	ごまあぶら さとう	こんにやく	ぎゅうにゅう さば	やきどうふ やきのり	とりにく	ねぎ しょうが	ごぼう キャベツ	にんじん こまつな	小	576	24.7
														中	723	29.7
7日	水	ごはん		みそじる ちぎりじゃこてん こまつなのおひたし	こめ さとう	じゃがいも こむぎこ	あぶら ごま	ぎゅうにゅう わかめ じゃこすりみ	あげ どうふ	みそ たまご	たまねぎ にんじん	ねぎ キャベツ	ごぼう こまつな	小	616	22.9
														中	787	27.9
8日	木	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 うずらたまご	みそ わかめ	ぶたにく	きくらげ にんじん きゅうり	しょうが キャベツ だいこん	たまねぎ ピーマン	小	558	23.9
														中	712	29.4
9日	金	ごはん		かきたまじる ぶたにくのしょうがやき アーモンドあえ	こめ あぶら	でんぷん アーモンド	さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	とうふ	たまご	たまねぎ にんじん	ねぎ こまつな	しょうが キャベツ	小	572	26.3
														中	734	32.6
13日	火	おやこどんぶり		かわりきんぴら	でんぷん むぎ ごま	さとう あぶら	こめ こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく くきわかめ	たまご	ねぎ たまねぎ	しいたけ ごぼう	にんじん	小	555	25.4
														中	711	31.3
14日	水	ごはん		きりぼしだいこんのうまに メンチカツ そくせきづけ	こめ じゃがいも パンこ	こんにやく あぶら ごま	さとう こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう	とりにく	あげ	きりぼしだいこん えだまめ たまねぎ	ごぼう はくさい	にんじん たくあん	小	636	25.6
														中	792	28.7
15日	木	ごはん		きのこスープ ホキのあますに	こめ あぶら	ごまあぶら さとう	でんぷん	ぎゅうにゅう ホキ	たまご	ぶたにく	たまねぎ しいたけ きくらげ	にんじん しめじ ピーマン	ねぎ エリンギ	小	553	23.6
														中	709	29.3
16日	金	ごはん		あつあげとぶたにくのちゅうかいだめ ナムル	こめ でんぷん	あぶら ごま	さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう	あげどうふ	ぶたにく	きくらげ たけのこ きゅうり	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん	キャベツ しょうが	小	561	22.5
														中	720	27.9
19日	月	カレーライス		こんぶサラダ	じゃがいも くろざとう ごまあぶら	さつまいも こめ さとう	あぶら ごま	ぎゅうにゅう	ぶたにく	こんぶ	たまねぎ えだまめ きゅうり	にんじん にんにく コーン	しめじ キャベツ	小	640	22.0
														中	819	27.0
20日	火	ごはん		はくさいスープ だいこんのあまみそいため	こめ あぶら	ワナタン	さとう	ぎゅうにゅう みそ	ベーコン	ぶたにく	パセリ はくさい まいたけ	にんじん しょうが	たまねぎ だいこん	小	563	22.4
														中	721	27.4
21日	水	ごはん		ミネストローネ チリコンカン	こめ あぶら	じゃがいも	マカロニ	ぎゅうにゅう だいず	ベーコン	ぶたにく	にんじん にんにく	キャベツ	たまねぎ	小	589	23.6
														中	752	29.1
22日	木	ごはん		みそじる さんしょくあげ ゆずふうみづけ	こめ こむぎこ	さつまいも さとう	あぶら	ぎゅうにゅう えび わかめ	みそ たまご	どうふ にぼし	ねぎ かぼちゃ ゆず	にんじん きゅうり	たまねぎ はくさい	小	594	20.8
														中	761	25.0
23日	金	ごはん		マーボー豆腐 ギョウザ きりぼしだいこんのちゅうかさだ	こめ ごまあぶら こむぎこ	でんぷん あぶら	さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく	みそ	どうふ	きくらげ にんじん にら コーン	にんにく たまねぎ しょうが きりぼしだいこん	しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	小	639	25.8
														中	857	33.2
26日	月	わかめごはん		きつねうどん かきあげ	こめ こむぎこ	さとう あぶら	うどん	ぎゅうにゅう とりにく	わかめ たまご	あげ えび	ねぎ たまねぎ	しいたけ にんじん	コーン	小	575	22.1
														中	708	26.8
27日	火	ごはん		はちはいどうふ こいわしのからあげ そくせきづけ	こめ あぶら	さといも ごま	さとう	ぎゅうにゅう どうふ	とりにく あげ	ちくわ いわし	しいたけ はくさい	にんじん たくあん	ねぎ	小	619	28.1
														中	793	34.7
28日	水	ごはん		さといものそばろに ごまあえ つくだに	こめ さといも	あぶら さとう	でんぷん ごま	ぎゅうにゅう つくだに	ぎゅうにく	ぶたにく	だいこん えだまめ	たまねぎ チンゲンサイ	にんじん キャベツ	小	578	21.6
														中	737	26.3
29日	木	まるパン		パンプキンスープ ハンバーグのソースかけ ポイルキャベツ	パン じゃがいも	でんぷん あぶら	さとう	ぎゅうにゅう	とりにく	ぶたにく	たまねぎ えだまめ	にんじん キャベツ	かぼちゃ	小	615	25.4
														中	769	31.0
30日	金	ごはん		ポトフ とりにくのスタミナやき だいこんサラダ	こめ さとう	じゃがいも あぶら	ごまあぶら	ぎゅうにゅう	とりにく	ポークウインナー	にんじん たまねぎ きゅうり	キャベツ にんにく だいこん	パセリ コーン	小	574	27.7
														中	733	34.5

*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。