

〈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					
4日	水	ごはん		ごはんさいじる ぶたにくのしょうがやき ふりかけ	こめ こんにゃく	ごまあぶら あぶら	さといも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく ふりかけ	あげ	にんじん しめじ しょうが	だいこん ねぎ	ごぼう たまねぎ	小	559	25.5
														中	716	31.0
5日	木	ごはん		みそチゲ はるまき だいこんサラダ	こめ さとう はるさめ	あぶら こむぎこ ごまあぶら	じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく	とうふ とりにく	みそ こんぶ	にんじん しめじ しょうが たまねぎ	はくさい もやし キャベツ だいこん	キムチ にら たけのこ きゅうり	小	636	22.8
														中	782	27.3
6日	金	ごはん		あつあげいりはっほうさい パンサンスー	こめ でんぶん ごまあぶら	あぶら はるさめ	さとう ごま	ぎゅうにゅう うずらたまご	えび ぶたにく	あげどうふ	きくらげ たけのこ にんにく	はくさい にんじん しょうが	たまねぎ ピーマン きゅうり	小	588	24.7
														中	753	30.5
9日	月	カレーライス		こんぶサラダ	じゃがいも こめ さとう	あぶら ごま	くろざとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう	ぶたにく	こんぶ	たまねぎ にんにく コーン	にんじん キャベツ	グリーンピース だいこん	小	621	21.4
														中	767	25.8
10日	火	ごはん		ぶたにくとやさしいためもの 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	しいたけ たまねぎ ピーマン	しょうが にんじん きゅうり	きくらげ キャベツ だいこん	小	561	24.0
														中	713	29.5
11日	水	ごはん		かきたまじる ホキのピリカラフル	こめ ごま	でんぶん あぶら	さとう	ぎゅうにゅう ホキ	とうふ	たまご	ねぎ きょうねぎ にんじん	たまねぎ コーン	にんにく ピーマン	小	569	24.7
														中	729	30.4
12日	木	ごはん		じゃがいもをそぼろに こますあえ なつとう	こめ あぶら ごまあぶら	でんぶん じゃがいも	さとう ごま	ぎゅうにゅう	ぶたにく	なつとう	たまねぎ キャベツ	にんじん	えだまめ	小	618	25.2
														中	778	29.8
13日	金	ごはん		わかめじる とりてん さんしょくあえ	こめ さとう	あぶら	こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご	わかめ とりにく	とうふ	たまねぎ にんにく こまつな	ねぎ にんじん	しょうが キャベツ	小	557	25.4
														中	711	31.4
16日	月	ごはん		クリームスープ かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ	こめ パンこ	じゃがいも さとう	あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう	とりにく		にんじん キャベツ	たまねぎ かぼちゃ	えだまめ	小	636	22.2
														中	814	27.1
18日	水	ごはん		みそじる さばのしょうがに そくせきづけ	こめ ごま	でんぶん	さとう	ぎゅうにゅう とうふ	みそ あげ	わかめ さば	ねぎ しょうが	たまねぎ キャベツ	しめじ たくあん	小	596	23.3
														中	775	29.1
19日	木	ごはん		さわにわん ホキのたつたあげ ゆずふうみづけ	こめ さとう	でんぶん	あぶら	ぎゅうにゅう ホキ	ぶたにく わかめ	あげ	にんじん ねぎ きゅうり	もやし しょうが ゆず	しいたけ はくさい	小	556	24.6
														中	712	30.3
20日	金	ごはん		ボークビーンズ ひじきサラダ チーズ	こめ くろざとう	じゃがいも さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	ベーコン ひじき	だいず チーズ	たまねぎ キャベツ	にんじん こまつな	にんにく コーン	小	649	25.7
														中	816	31.0
24日	火	ごはん		ビーフンじる シューマイ ナムル	こめ ごま さとう	ごまあぶら こむぎこ	ビーフン でんぶん	ぎゅうにゅう	うずらたまご	ぶたにく	にんじん きくらげ コーン	しいたけ きゅうり たまねぎ	ねぎ きりほしだいこん	小	605	20.8
														中	831	26.8
25日	水	ごはん		マーボー豆腐 かふうサラダ みかん	こめ でんぶん	ごまあぶら はるさめ	さとう	ぎゅうにゅう とうふ	みそ	ぶたにく	きくらげ きょうねぎ にんにく コーン	にんじん にら しいたけ みかん	たまねぎ しょうが きゅうり	小	588	22.9
														中	742	27.9
26日	木	コーン むしパン		ミートスパゲティ フレンチサラダ だいずいりこ	むしパンミックス スパゲティ	さとう	あぶら	ぎゅうにゅう だいず	ぶたにく	にぼし	コーン にんじん	たまねぎ キャベツ	ピーマン きゅうり	小	586	25.9
														中	725	31.9
27日	金	ごはん		ミネストローネ とりにくのレモンに コーンサラダ	こめ さとう	じゃがいも あぶら	マカロニ でんぶん	ぎゅうにゅう	ぶたにく	とりにく	だいこん レモン きゅうり	にんじん コーン	たまねぎ キャベツ	小	578	23.8
														中	740	29.6
30日	月	ぶたたま どんぶり		かわりきんぴら	さとう むぎ ごま	でんぶん こんにゃく	こめ あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ぶたにく くきわかめ	たまご	たまねぎ ねぎ	にんじん ごぼう	しいたけ	小	575	25.1
														中	712	30.6



*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。

25日の『みかん』は、中島のみかんを使用する予定です。