



令和元年度

7月のこんだてひょう

スマートフォンのQRコード読み取りアプリを起動後、カメラの枠内に右のコードを写す(URL表示後・タップで、給食センターのホームページが見られます。)



松前町学校給食センター 給食センターHP QRコード

日	曜日	こんだて			おもなざいりょう			エネルギー Kcal	
		しゅしょく	牛乳	ふくしょく	ちやくやくほねになる	からだのちょうしをととのえる	はたらくちからやねつになる	たんぱく質 g	脂質 g
					あか	みどり	き	小学校	中学校
1	月	コッペパン		とりだんごスープ カミカミチップ もやしときゅうりのサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく たまご こにほし するめ ささみ	はねぎ しょうが にんじん たまねぎ はくさい もやし きゅうり	パン でんぷん アーモンド さとう あぶら ごまあぶら ジャム	657	796
								30.6	37.4
								18.3	21.5
2	火	しろごはん		こんさいふたじる さばのみそマヨネーズやき ごまあえ	ぎゅうにゅう ふたにく むぎみそ さば あかみそ しろみそ	にんじん ごぼう だいこん はねぎ もやし しょうが たまねぎ ピーマン しめじ キャベツ ほうれんそう	こめ さといも こんにやく さとう マヨネーズ しろごま	656	820
								26.5	31.9
								19.5	23.0
3	水	しろごはん		えびたまどんぶり こまつなのマヨネーズいため すいか	ぎゅうにゅう えび かまぼこ たまご ツナ	たまねぎ にんじん はねぎ ほししいたけ グリンピース こまつな さやいんげん すいか	こめ でんぷん あぶら マヨネーズ	602	748
								22.1	26.7
								17.9	20.6
4	木	コッペパン		トマトスパゲティ ナッツごぼう フルーツカクテル	ぎゅうにゅう ベーコン シャウエッセン	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ピーマン にんにく ごぼう モモ パイン ミカン	パン スパゲティ あぶら オリーブオイル さとう でんぷん アーモンド ゼリー	706	895
								21.7	26.9
								24.7	29.6
5	金	しろごはん		ワンタンスープ たこのからあげ アスパラのごまあえ	ぎゅうにゅう ふたにく たこ	たけのこ ほししいたけ はねぎ にんじん チンゲンサイ ながねぎ しょうが しめじ アスパラガス	こめ ワンタン はるさめ ごまあぶら でんぷん あぶら しろごま さとう	609	762
								26.2	31.7
								14.9	16.9
8	月	こめこパン		チンゲンサイスープ とりにくのガーリックやき もやしのナムル	ぎゅうにゅう やきふた たまご とりにく	チンゲンサイ たまねぎ にんじん セロリ にんにく きゅうり もやし	パン こめこ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら しろごま	617	746
								33.2	40.8
								17.6	20.4
9	火	むぎごはん		いよさつま なすのあげびたし ナッツいりこ	ぎゅうにゅう たい むぎみそ あおりの こにほし	きゅうり はねぎ なす パプリカ だいこん えだまめ レモン	こめ はだかむぎ あぶら こんにやく アーモンド さとう	632	803
								21.2	25.8
								19.8	23.2
10	水	しろごはん		しらたまじる かぼちゃのそぼろに はりはりづけ	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ	にんじん もやし はねぎ かぼちゃ たまねぎ グリンピース ほししいたけ はなきりだいこん	こめ しらたまだんご あぶら さとう でんぷん	663	828
								22.8	27.4
								16.0	18.3
11	木	コッペパン		ひやしそうめん さかなのカレーあげ こんにやくソテー	ぎゅうにゅう かまぼこ だいす いわし やきふた	きゅうり ほししいたけ にんじん オクラ コーン こまつな	パン そうめん さとう あぶら でんぷん こんにやく ごまあぶら	613	767
								26.3	32.4
								20.9	24.8
12	金	しろごはん		なつやさいカレー フレンチサラダ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう ふたにく なまクリーム	たまねぎ にんじん なす さやいんげん にんにく キャベツ きゅうり ジュース あまなつ ふくしんづけ	こめ じゃがいも あぶら さとう	668	834
								20.2	23.9
								20.3	23.5
16	火	しろごはん		みそしる ししゃものなんばんづけ かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ まつやまあげ あかみそ むぎみそ ししゃも ロースハム	たまねぎ はねぎ かぼちゃ きゅうり	こめ じゃがいも あぶら でんぷん さとう マヨネーズ ドレッシング	676	873
								22.9	28.9
								20.6	25.6
17	水	むぎごはん		なすのそぼろいため てづくりふりかけ すのもの	ぎゅうにゅう ふたにく ちくわ ちりめん はなかつお ひじき いか かまぼこ	なす にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ	こめ はだかむぎ さとう こんにやく	603	748
								23.3	28.2
								11.3	12.6
18	木	クロワッサン または たこめし		はるさめスープ ふたにくのかりんあげまたはさんまのかばやき マカロニサラダ あおりんごゼリーまたはヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご ふたにく やきふた ツナ たこ さんま まつやまあげ ヨーグルト	たけのこ ほししいたけ はねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり しょうが セロリ	クロワッサン こめ はるさめ マカロニ マヨネーズ でんぷん さとう こむぎこ あぶら ゼリー		

7月の試食会

試食会日時 : 7月11日(木) 12時~13時

食券販売日時 : 7月1日(月) 12時半~8日(月)

場所 : 松前町学校給食センター

TEL 984-1786



*材料の都合で、献立を一部変更することがあります。

☆松前町学校給食センターのホームページをご覧ください。《松前町→ 検索コーナー・組織で探す → 教育委員会・給食センター》<https://www.town.masaki.ehime.jp/site/kyusyokucenter/>