



9 がつ 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。)



令和元年度

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	
2	月	しろごはん		ふしめんじる とりにくのピリからやき コーンサラダ	ぎゅうにゅう なんと とりにく あぶらあげ	ほししいたけ えのきたけ はねぎ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	こめ ふしめん いりごま さとう ごまあぶら あぶら	659	819
								23.6	27.9
								17.8	20.1
3	火	しろごはん		すましじる とりごぼうどんぶり さんしょくあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ あかみそ かまぼこ たまご	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はねぎ ほうれんそう キャベツ	こめ さとう あぶら いりごま	625	781
								27.2	32.8
								16.6	19.4
4	水	わかめごはん		しらたまじる たこのてんぷら あおなのナッツあえ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく あぶらあげ たこ たまご	もやし にんじん はねぎ しょうが こまつな	こめ しらたまだんご こむぎこ でんぷん あぶら さとう カシューナッツ	673	843
								27.9	33.9
								20.6	24.2
5	木	こくとうパン		れいめん ぶたキムチ ミニトマト	ぎゅうにゅう ロースハム たまご ぶたにく	きゅうり にんじん レモン ほししいたけ いら しめじ もやし ミニトマト	パン こくとう ちゅうかめん さとう	657	821
								29.5	36.4
								20.7	24.5
6	金	しろごはん		ドライカレー コールスローサラダ なし	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン なし	こめ ドレッシング	643	806
								22	26.7
								19.7	23.1
9	月	バターパン		おしむぎいりスープ しゃぶしゃぶたサラダ アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう シャウエッセン ぶたにく こにほし	にんじん たまねぎ コーン キャベツ レタス きゅうり はねぎ ねりうめ レモン	パン さとう バター あぶら はだかむぎ オリーブオイル アーモンド	637	793
								22.9	28
								28.4	34.3
10	火	しろごはん		かきたまじる いわしのアングレーズソース きりほしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう たまご とうふ いわし ちりめん	たまねぎ はねぎ しょうが にんじん きりほしだいこん きゅうり こまつな	こめ でんぷん あぶら さとう パンこ オリーブオイル	696	874
								27.3	33
								23.2	27
11	水	むぎごはん		いよさつま レタスのひきにくいため ぶどう	ぎゅうにゅう たい むぎみそ ぶたにく たまご	きゅうり はねぎ レタス にんじん しょうが ぶどう	こめ はだかむぎ こんにやく さとう ごま	634	807
								21.6	26.2
								14.1	16.1
12	木	コッペパン		ミートスパゲティ じゃこサラダ なし	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こなチーズ かいそう ちりめん	たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり もやし なし	パン スパゲティ いりごま さとう	662	831
								29.4	35.7
								18.1	21.5
13	金	くりごはん		いもたき さばのしおこうじやき すのもの つきみだんご	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あつあげ ひらてん さば いか ちりめん	にんじん きゅうり キャベツ	こめ くり さともいも さとう こんにやく しらたまだんご つきみだんご	692	833
								31	36.8
								15.8	18
17	火	しろごはん		みそしる キムチチーズバーグ せんぎりサラダ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ まつやまあげ あかみそ たまご むぎみそ ぎゅうにく ぶたにく チーズ	たまねぎ はねぎ キムチ だいこん きゅうり	こめ じゃがいも あぶら パンこ ドレッシング	640	798
								26	31.4
								19.5	22.9
18	水	しろごはん		さわにわん おからボール おひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ おから ちりめん たまご	たけのこ ほししいたけ ごぼう にんじん はねぎ たまねぎ こまつな キャベツ もやし レモン	こめ いりごま でんぷん マヨネーズ あぶら	645	808
								21.3	25
								18.8	21.8
19	木	しろごはん		マーボーなす カミカミチップ 試食会 もやしときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あかみそ こにほし するめ ささみ	なす さやいんげん たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし ながねぎ にんにく しょうが きゅうり	こめ あぶら さとう でんぷん アーモンド ごまあぶら	616	769
								26.5	32
								16.7	19.2
20	金	むぎごはん		うおそうめんじる さつまいものかきあげ きゅうりもみ	ぎゅうにゅう うおそうめん わかめ たまご えび こにほし こなチーズ ちりめん	にんじん えのきたけ はねぎ ピーマン コーン きゅうり	こめ はだかむぎ さつまいも こむぎこ あぶら	631	798
								22.6	27.6
								18.9	21.9
24	火	しろごはん		ビーフンじる ピザふうポテト レモンあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご ツナ チーズ	にんじん ほししいたけ はねぎ たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	こめ ビーフン ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ パンこ	661	825
								21.7	25.8
								21.9	25.5
25	水	しろごはん		みそしる キムチチーズバーグ せんぎりサラダ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ まつやまあげ あかみそ たまご むぎみそ ぎゅうにく ぶたにく チーズ	たまねぎ はねぎ キムチ だいこん きゅうり	こめ じゃがいも あぶら パンこ ドレッシング	640	798
								26	31.4
								19.5	22.9
26	木	コッペパン		さらうどん ささみのレモンに フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ささみ	にんじん はくさい たまねぎ もやし たけのこ きくらげ にんにく レモン モモ パイン みかん りんご	パン さらうどん でんぷん あぶら さとう しらたまだんご	677	862
								33.3	42.8
								22.4	28.2
27	金	しろごはん		さつまじる さんまのかばやき すだちふうみづけ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ しろみそ むぎみそ さんま わかめ	しょうが ながねぎ にんじん だいこん はねぎ キャベツ きゅうり すだち	こめ あぶら さつまいも でんぷん あぶら さとう	664	831
								23.6	28.3
								21.2	24.7
30	月	コッペパン		ビーフシチュー かいそうサラダ ミニトマト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かいそう ちりめん	たまねぎ にんじん にんにく トマトジュース トマトピューレ きゅうり もやし ミニトマト	パン じゃがいも あぶら さとう いりごま	643	792
								24.9	30
								17.2	20.3

9 月の給食試食会

試食会日時 : 9月19日(木) 12時~13時

場所 : 松前町学校給食センター

食券販売日時 : 9月2日(月) 12時半~13日(金)

TEL 984-1786

☆10日「切干大根のサラダ」のレシピを、広報まさき9月号に掲載しています。是非作ってみてください。

*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/>