



令和元年度



# 10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	火	しろごはん		すいとん ぶたにくのしょうがやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう おから とりにく あぶらあげ むぎみそ ぶたにく	にんじん はねぎ もやし たまねぎ しょうが キャベツ ゆかり レモン	こめ こむぎこ ごまあぶら さといも	653	814
2	水	しろごはん		ごもくきんぴら かふうあえ こおなごちりめん	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ひらてん こおなごちりめん ローズハム たまご	ごぼう にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ	こめ こんにやく じゃがいも あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	655	819
3	木	コッペパン		イタリアンスパゲティ フレンチサラダ ナッツいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン こなチーズ こにぼし あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース マッシュルーム きゅうり あまなつ ジュース レモン	パン スパゲティ さとう あぶらアーモンド	691	862
4	金	しろごはん		けんちんじる ししゃものなんばんづけ ごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ ししゃも	だいこん にんじん ごぼう はねぎ キャベツ ほうれんそう	こめ こんにやく さといも ごまあぶら でんぷん さとう いりごま あぶら	641	802
7	月	しろごはん		とりだんごスープ マカロニサラダ ミニトマト	ぎゅうにゅう とりにく ささみ たまご ツナ ヨーグルト	はねぎ しょうが にんじん たまねぎ はくさい キャベツ レタス きゅうり ミニトマト	こめ でんぷん マカロニ さとう マヨネーズ	646	809
8	火	むぎごはん		まさきどんぶり はりはりづけ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく はもいりじゃこてん	しょうが にんにく きくらげ はくさい にんじん たまねぎ たけのこ レタス はねぎ ほししいたけ はなきりだいこん	こめ はだかむぎ ごまあぶら でんぷん さつまいも あぶら みずあめ さとう くらごま	638	763
9	水	しろごはん		ぶたじる さかなのかばやき きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし あぶらあげ むぎみそ わかめ ちりめん	だいこん にんじん ごぼう たまねぎ こまつな はねぎ きゅうり キャベツ	こめ さといも でんぷん あぶら さとう いりごま	637	793
10	木	コッペパン		さつまいもシチュー コールスローサラダ だいすかりんとう ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう とりにく ささみ なまクリーム だいす	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり ピーマン コーン	パン さつまいも あぶら ドレッシング こむぎこ でんぷん ぶんとう ブルーベリージャム	650	815
11	金	すしめし		あかだし てまきのぐ みかん	ぎゅうにゅう ツナ ウィナー かまぼこのり たまご とうふ わかめ はんぺん あかみそ	きゅうり えのきたけ はねぎ みかん	こめ さとう マヨネーズ	644	772
16	水	しろごはん		わかめじる まーぼーだいこん もみサラダ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ うすらたまご ぶたにく あかみそ はなかつお	ほししいたけ たまねぎ はねぎ えのきたけ だいこん えだまめ にんにく しょうが きゅうり はくさい たくあん	こめ ごまあぶら はるさめ さとう	643	807
17	木	さといもごはん		にゅうめん さけのレモンあえ こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう まつやまあげ かまぼこ さけ	にんじん ほうれんそう はねぎ ほししいたけ えのきたけ レモン こまつな キャベツ もやし	こめ さといも ひやむぎ でんぷん あぶら さとう	656	784
18	金	しろごはん		きのこカレー グリーンサラダ ミニトマト ぶくしんづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	しめじ えのきたけ たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく きゅうり キャベツ コーン ミニトマト ぶくしんづけ	こめ じゃがいも あぶら さとう	655	821
21	月	くるみパン		ミネストローネ タンドリーチキン ナタデココ	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ とりにく ヨーグルト	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ セロリ しょうが にんにく モモ パイン ミカン	パン くるみ さとう マカロニ じゃがいも ナタデココ	655	818
23	水	しろごはん		おでん てづくりふりかけ わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひらてん あつあげ ちくわ うすらたまご こんぶ ちりめん はなかつお ひじき やきのり	だいこん こまつな コーン	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	611	763
24	木	コッペパン		しおラーメン ミモザサラダ こにぼし	ぎゅうにゅう やきぶた たまご ぶたにく ロースハム こにぼし	にんじん もやし コーン はねぎ ほうれんそう レタス セロリ きゅうり パセリ ながねぎ	パン ちゅうかめん あぶら	633	790
25	金	しろごはん		みそじる とうふのかわりあげ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう まつやまあげ とうふ わかめ あかみそ えび むぎみそ ちりめん ぎゅうにく たまご しろみそ さかなすりみ	たまねぎ はねぎ にんじん ほうれんそう もやし	こめ じゃがいも いりごま こむぎこ さとう あぶら アーモンド	610	761
28	月	キャロットパン		きつねうどん かみかみサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく だいす あぶらあげ かまぼこ ちりめん	にんじん はねぎ コーン きゅうり キャベツ りんご	パン クリスタルキャロット うどん さとう アーモンド マヨネーズ	647	809
29	火	ろっこくごはん		いとこんにやくのたまごとじ ちくわのいそべあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こやどうふ ちくわ あおのり スキムミルク こなチーズ はなかつお	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん ほししいたけ たくあん	こめ もちむぎ みどりまい はだかむぎ くらまい あかまい もちきび いとこんにやく さとう あぶら こむぎこ いりごま	673	859
30	水	しろごはん		のっぺいじる だいこんとぶたにくのみそいため ごますあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく むぎみそ いか	だいこん にんじん はねぎ たまねぎ きくらげ にんにく きゅうり キャベツ もやし	こめ さといも でんぷん あぶら さとう ごまあぶら いりごま	639	803
31	木	コッペパン		クリームに いかのさらさあげ レモンあえ パンプキンプリン	ぎゅうにゅう とりにく いか こなチーズ	たまねぎ にんじん えだまめ セロリ しょうが キャベツ きゅうり レモン	パン マカロニ じゃがいも でんぷん あぶら パンプキンプリン	672	839

## 10月の給食試食会

試食会日時：10月18日(金) 12時～13時  
食券販売日時：10月1日(火) 12時半～16日(水)

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もご覧ください。《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/>