



11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。)



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	金	しろごはん		きのこのすきやき こにほしのいそかあげ すだちふうみづけ みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ ひらてん たまご こにほし あおのり わかめ	はくさい はねぎ にんじん えのきだけ しめじ キャベツ きゅうり すだち みかん	こめ いとこんにやく さとう あぶら こむぎこ	609	754
								26.4	31.7
								14.0	15.7
5	火	しろごはん		けんちんじる さばのみそに もやしのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さば しろみそ あかみそ	にんじん ごぼう だいこん はねぎ しょうが もやし こまつな	こめ さといも でんぷん さとう あぶら くるごま	623	754
								26.1	31.7
								17.0	15.7
6	水	しろごはん		ふしめんじる あげだしとうふ ゆずみそあえ	ぎゅうにゅう なんと とうふ あぶらあげ いとかつお いか しろみそ するめ	にんじん えのきだけ はねぎ ほししいたけ たまねぎ はくさい きゅうり ゆず	こめ ふしめん でんぷん あぶら さとう いりごま	660	934
								22.4	30.7
								19.8	30.0
7	木	バターパン		わかめうどん だいこんサラダ カミカミチップ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ やきぶた こにほし するめ	にんじん ほししいたけ はねぎ だいこん きゅうり レモン	パン さとう バター うどん いりごま マヨネーズ アーモンド	661	822
								25.5	31.0
								27.6	33.4
8	金	しろごはん		だいすのごもくに いかのさらさあげ わふうサラダ	ぎゅうにゅう だいす とりにく ちくわ あぶらあげ いか のり	にんじん れんこん しょうが こまつな コーン	こめ こんにやく さとう でんぷん あぶら	638	801
								28.3	34.1
								16.5	18.8
11	月	ゆかりごはん		さわにわん さわらのしおこうじやき しゃぶしゃぶたサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さわら	たけのこ ほししいたけ はねぎ ごぼう にんじん レタス きゅうり レモン みかん うめ	こめ あぶら さとう	616	762
								26.4	31.4
								17.7	20.4
12	火	しろごはん		みそしる とうふのかわりあげ こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう とうふ たまご あぶらあげ さかなすりみ ぎゅうにく ちりめん おから むぎみそ	にんじん はねぎ たまねぎ キャベツ だいこん えのきだけ そらまめ こまつな もやし	こめ じゃがいも こむぎこ はだかむぎこ こめこ あぶら	603	756
								22.0	26.0
								16.1	18.4
13	水	ろっこくごはん		すいとん レタスのひきにくいため キムチあえ	ぎゅうにゅう おから とりにく あぶらあげ ぶたにく たまご にほしこ	にんじん はねぎ レタス しょうが もやし はくさい	こめ はだかむぎ もちむぎ みどりまい あかまい くるまい もちきび こむぎこ こめこ さとう はだかむぎこ さといも あぶら	636	807
								24.2	29.3
								17.4	20.1
14	木	しろごはん		ぶたじる さかなのこうみあげ せんぎりサラダ あじつけのり	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ むぎみそ たい たまご あじつけのり にほしこ	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ ほししいたけ はねぎ パセリ きゅうり	こめ さつまいも こむぎこ あぶら ドレッシング	682	852
								27.5	32.9
								20.4	23.8
15	金	むぎちりごはん		まさきどんぶり はもすりみのつくねあげ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ちりめん はも ぶたにく じゃこてん おから	はくさい にんじん しょうが たけのこ にんにく ほししいたけ レタス こまつな ながねぎ はねぎ レモン たまねぎ そらまめ キャベツ ゆかり	こめ はだかむぎ あぶら こむぎこ こめこ でんぷん	643	816
								26.3	32.2
								18.2	21.1
18	月	コッペパン		きのこのシチュー ミモザサラダ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム ロースハム たまご あじつけのり	しめじ えのきだけ にんじん マッシュルーム たまねぎ セロリ きゅうり パセリ みかん モモ バナナ ほうれんそう レタス バイン	パン あぶら	633	794
								22.6	27.3
								24.1	29.1
19	火			まさきしょうがっこう リクエストこんだて テーマ:ねぎ	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぎゅうにく ぶたにく チーズ	たまねぎ はねぎ キムチ もやし こまつな	こめ でんぷん あぶら パンこ くるごま ゼリー	656	788
								25.7	28.9
								20.1	21.5
20	水	しろごはん		はるさめスープ ピザふうポテト ポイルやさい	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく やきぶた ツナ チーズ わかめ	たけのこ ほししいたけ はねぎ ほうれんそう セロリ たまねぎ キャベツ ブロッコリー コーン	こめ はるさめ じゃがいも マヨネーズ ドレッシング パンこ	629	759
								23.3	27.0
								19.2	20.4
21	木	キャロットパン		みそラーメン だいすとにほしのあげに ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす やきぶた あかみそ むぎみそ こにほし ツナ	にんじん もやし メンマ はねぎ にんにく ブロッコリー きゅうり レモン たまねぎ	パン キャロットチップ ちゅうかめん あぶら でんぷん さとう アーモンド	709	887
								33.4	40.4
								26.3	31.4
22	金	しろごはん		エッグカレー コールスローサラダ ふくじんづけ りんご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく うずらたまご なまクリーム	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり ピーマン コーン りんご ふくしんづけ	こめ じゃがいも あぶら ドレッシング	713	894
								21.5	25.8
								22.2	26.1
25	月	コッペパン		トマトクリームスープ だいがくいも かふうあえ 我が家の自慢レシピ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム ロースハム えび たまご	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ コーン セロリ トマト にんにく きゅうり	パン じゃがいも さとう さつまいも あぶら くるごま みずあめ はるさめ こまあぶら	677	848
								19.0	23.0
								24.8	29.7
26	火	わかめごはん		うおそうめんじる ささみのレモンに すのもの	ぎゅうにゅう わかめ たまご うおそうめん ささみ いか かまぼこ	にんじん えのきだけ はねぎ たまねぎ レモン きゅうり キャベツ	こめ でんぷん あぶら さとう	621	779
								29.9	36.2
								15.1	17.2
27	水	しろごはん		ごもくきんぴら そくせきづけ ごまあじいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん こにほし はなかつお	ごぼう にんじん はくさい さやいんげん たくあん	こめ こんにやく じゃがいも あぶら さとう いりごま	614	771
								23.4	28.4
								16.1	18.7
28	木	コッペパン		ちゃんこなべ エビチリソース かみかみサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ えび たまご だいす ちりめん	にんじん ほししいたけ ながねぎ はくさい たまねぎ しゅんぎく えのきだけ しょうが コーン きゅうり キャベツ	パン うどん もち こむぎこ あぶら でんぷん さとう アーモンド マヨネーズ	669	836
								30.9	38.0
								25.3	30.4
29	金			まさきちゅうがっこう リクエストこんだて テーマ:小松菜	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	こまつな たまねぎ にんじん ほししいたけ セロリ キャベツ もやし	こめ くり あぶら でんぷん こむぎこ パンこ プリン	688	818
								30.5	34.0
								19.7	20.8

11月の給食試食会

試食会日時 : 11月19日(火) 12時~13時
食券販売日時 : 11月 1日(金) 12時半~15日(金)

場所 : 松前町学校給食センター
TEL 984-1786



☆ 給食だより「ピザ風ポテト」のレシピを掲載しています。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/>