



# 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<br>こにほしのいそかあげ<br>すだちふうみづけ<br>みかん  | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>あつあげ ひらてん たまご<br>こにほし あおのり わかめ           | はくさい はねぎ にんじん<br>えのきだけ しめじ キャベツ<br>きゅうり すだち みかん                                   | こめ いとこんにやく さとう<br>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<br>さばのみそに<br>もやしのサラダ                | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ<br>さば しろみそ あかみそ                          | にんじん ごぼう だいこん<br>はねぎ しょうが もやし<br>こまつな   | こめ さといも でんぷん<br>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<br>あげだしとうふ<br>ゆずみそあえ                | ぎゅうにゅう なんと とうふ<br>あぶらあげ いとかつお<br>いか しろみそ するめ             | にんじん えのきだけ はねぎ<br>ほししいたけ たまねぎ<br>はくさい きゅうり ゆず                                     | こめ ふしめん でんぷん<br>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<br>だいこんサラダ<br>カミカミチップ               | ぎゅうにゅう とりにく<br>わかめ やきぶた こにほし<br>するめ                      | にんじん ほししいたけ<br>はねぎ だいこん きゅうり<br>レモン   | パン さとう バター うどん<br>いりごま マヨネーズ<br>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<br>いかのさらさあげ<br>わふうサラダ             | ぎゅうにゅう だいす とりにく<br>ちくわ あぶらあげ いか<br>のり                    | にんじん れんこん しょうが<br>こまつな コーン  | こめ こんにやく さとう<br>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<br>さわらのしおこうじやき<br>しゃぶしゃぶたサラダ<br>みかん  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>あぶらあげ さわら                                 | たけのこ ほししいたけ はねぎ<br>ごぼう にんじん レタス<br>きゅうり レモン みかん<br>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<br>とうふのかわりあげ<br>こまつなのおひたし             | ぎゅうにゅう とうふ たまご<br>あぶらあげ さかなすりみ<br>ぎゅうにく ちりめん おから<br>むぎみそ | にんじん はねぎ たまねぎ<br>キャベツ だいこん<br>えのきだけ そらまめ<br>こまつな もやし                              | こめ じゃがいも こむぎこ<br>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<br>レタスのひきにくいため<br>キムチあえ               | ぎゅうにゅう おから とりにく<br>あぶらあげ ぶたにく たまご<br>にほしこ                | にんじん はねぎ レタス<br>しょうが もやし<br>はくさい  | こめ はだかむぎ もちむぎ<br>みどりまい あかまい くるまい<br>もちきび こむぎこ こめこ さとう<br>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<br>さかなのこうみあげ<br>せんぎりサラダ<br>あじつけのり     | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>あぶらあげ むぎみそ たい<br>たまご あじつけのり<br>にほしこ       | だいこん ごぼう にんじん<br>ながねぎ ほししいたけ<br>はねぎ パセリ きゅうり                                      | こめ さつまいも こむぎこ<br>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<br>はもすりみのつくねあげ<br>ゆかりあえ            | ぎゅうにゅう ちりめん はも<br>ぶたにく じゃこてん<br>おから                      | はくさい にんじん しょうが たけのこ<br>にんにく ほししいたけ レタス<br>こまつな ながねぎ はねぎ レモン<br>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<br>こむぎこ こめこ<br>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<br>ミモザサラダ<br>フルーツあえ               | ぎゅうにゅう ベーコン<br>なまクリーム ロースハム<br>たまご あじつけのり                | しめじ えのきだけ にんじん<br>マッシュルーム たまねぎ セロリ<br>きゅうり パセリ みかん モモ<br>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<br>リクエストこんだて<br>テーマ:ねぎ          | ぎゅうにゅう たまご とうふ<br>ぎゅうにく ぶたにく チーズ                         | たまねぎ はねぎ キムチ<br>もやし こまつな  | こめ でんぷん あぶら<br>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<br>ピザふうポテト<br>ポイルやさい               | ぎゅうにゅう たまご ぶたにく<br>やきぶた ツナ チーズ<br>わかめ                    | たけのこ ほししいたけ はねぎ<br>ほうれんそう セロリ<br>たまねぎ キャベツ<br>ブロッコリー コーン                          | こめ はるさめ じゃがいも<br>マヨネーズ ドレッシング<br>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<br>だいすとにほしのあげに<br>ツナサラダ             | ぎゅうにゅう ぶたにく だいす<br>やきぶた あかみそ むぎみそ<br>こにほし ツナ             | にんじん もやし メンマ<br>はねぎ にんにく ブロッコリー<br>きゅうり レモン たまねぎ                                  | パン キャロットチップ<br>ちゅうかめん あぶら<br>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<br>コールスローサラダ<br>ふくじんづけ<br>りんご       | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>うすらたまご なまクリーム                            | たまねぎ にんじん にんにく<br>グリーンピース キャベツ<br>きゅうり ピーマン コーン<br>りんご ふくしんづけ                     | こめ じゃがいも あぶら<br>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<br>だいがくいも<br>かふうあえ<br>我が家の自慢レシピ | ぎゅうにゅう ベーコン<br>なまクリーム ロースハム<br>えび たまご                    | にんじん たまねぎ しめじ<br>キャベツ コーン セロリ<br>トマト にんにく きゅうり                                    | パン じゃがいも さとう<br>さつまいも あぶら くるごま<br>みずあめ はるさめ こまつな                         | 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<br>ささみのレモンに<br>すのもの               | ぎゅうにゅう わかめ たまご<br>うおそうめん ささみ いか<br>かまぼこ                  | にんじん えのきだけ はねぎ<br>たまねぎ レモン きゅうり<br>キャベツ   | こめ でんぷん あぶら<br>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<br>そくせきづけ<br>ごまあじいりこ               | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ひらてん こにほし<br>はなかつお                        | ごぼう にんじん はくさい<br>さやいんげん たくあん  | こめ こんにやく じゃがいも<br>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<br>エビチリソース<br>かみかみサラダ               | ぎゅうにゅう とりにく<br>あぶらあげ えび たまご<br>だいす ちりめん                  | にんじん ほししいたけ<br>ながねぎ はくさい たまねぎ<br>しゅんぎく えのきだけ しょうが<br>コーン きゅうり キャベツ                | パン うどん もち こむぎこ<br>あぶら でんぷん さとう<br>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<br>リクエストこんだて<br>テーマ:小松菜         | ぎゅうにゅう たまご<br>ぶたにく                                       | こまつな たまねぎ にんじん<br>ほししいたけ セロリ<br>キャベツ もやし  | こめ くり あぶら<br>でんぷん こむぎこ パンこ<br>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/>