




















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	ちやにくやほねになる	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
8	水	しろごはん		しらたまそうに さばのしおこうじやき こうはくなます	ぎゅうにゅう とりにく さば かまぼこ	だいこん はくさい にんじん ほししいたけ はねぎ レモン	こめ しらたまもち さとう いりごま	619	775
								26.9	32.2
								14.4	16.6
9	木	こくとうパン		クリームシチュー もやしのサラダ ナッツいりこ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム こにほし	たまねぎ にんじん もやし えだまめ マッシュルーム こまつな りんご	パン こくとう じゃがいも あぶら くるごま カシューナッツ	654	819
								26	31.8
								23.3	28.3
10	金	しろごはん		けんちんじる とりそぼろどんぶり アーモンドあえ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ あかみそ やきぶた	だいこん にんじん ごぼう はねぎ しょうが はくさい ほうれんそう	こめ こんにやく さといも ごまあぶら あぶら さとう アーモンド	616	770
								25.4	30.7
								15.1	17.3
14	火	しろごはん		まーぼーどうふ ナッツごぼう わふうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あかみそ ぎゅうにく やきのり	グリーンピース たけのこ ごぼう たまねぎ にんじん ながねぎ ほししいたけ にんにく コーン しょうが こまつな	こめ あぶら さとう でんぷん アーモンド	679	851
								23.9	28.5
								21.5	25.2
15	水	しろごはん		かすじる ぶたにくのしょうがやき そくせきづけ	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とうふ むぎみそ ぶたにく はなかつお	にんじん だいこん はねぎ もやし たまねぎ しょうが キャベツ たくあん	こめ さといも いりごま	644	809
								29.2	35.4
								18.2	21.2
16	木	バターパン		みそにこみうどん カミカミチップ ミモザサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく するめ かまぼこ むぎみそ あかみそ こにほし たまご	にんじん ごぼう はくさい ながねぎ きゅうり キャベツ レタス ブロッコリー	パン さとう バター うどん アーモンド	654	813
								25.9	31.7
								24.6	29.8
17	金			おかだちゅうがっこう リクエストこんだて	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぎゅうにく	ほうれんそう たまねぎ パセリ にんじん セロリ はねぎ にんにく もやし キャベツ	こめ いりごま さとう ごまあぶら やきプリンタルト	699	875
								25.4	30.4
								24	28.1
20	月	コッパン		はるさめスープ とりにくのガーリックやき かいそうサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく やきぶた とりにく かいそう なまクリーム ちりめん	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 にんにく パセリ きゅうり もやし	パン はるさめ パンこ バター さとう いりごま	648	801
								32.6	39.7
								25.9	31.1
21	火	しろごはん		ぶたにくとじゃがいものなんばんに きりほしだいこんのサラダ なっとうみそ	ぎゅうにゅう ぶたにく しるみそ ちりめん なっとう あかみそ	にんじん ごぼう さやいんげん きりほしだいこん きゅうり こまつな	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら オリーブオイル	633	792
								22.9	27.8
								14.8	16.7
22	水	しろごはん		チキンカレー フレンチサラダ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう とりにく 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 レタス きゅうり あまなつかん ジュース ふくしんづけ	こめ じゃがいも あぶら さとう	665	833
								18	21.4
								18.6	21.6
23	木	コッパン		チャンボン ハムとコーンのかきあげ レモンサラダ	ぎゅうにゅう やきぶた たまご ぶたにく ロースハム	もやし たけのこ にんじん はねぎ コーン グリーンピース キャベツ きゅうり レモン	パン ちゅうかめん こむぎこ あぶら さとう	620	777
								28.7	34.7
								21.1	25.4
24	金	むぎごはん		みそしる ぶたにくのかりんあげ いそあえ みかん	ぎゅうにゅう とうふ むぎみそ ぶたにく やきのり にほしこ	にんじん はねぎ ながねぎ えのきたけ しょうが もやし こまつな レタス みかん	こめ はだかむぎ さつまいも こむぎこ でんぷん こめこ はだかむぎこ あぶら さとう	660	837
								23.7	28.8
								19.6	22.9
27	月	ゆかりごはん		さといものそぼろに さかなのてりやき かぶのレモンづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶり	ゆかり にんじん たまねぎ だいこん そらまめ かぶ ほししいたけ キャベツ レタス レモン	こめ さといも さとう	695	869
								29	35
								20.1	23.3
28	火	しろごはん		こんさいぶたじる はもいりじゃこてん こまつなのおひたし りんまん	ぎゅうにゅう ぶたにく むぎみそ はもいりじゃこてん にほしこ	にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ はねぎ ながねぎ もやし こまつな キャベツ	こめ さといも りんまん	627	782
								21.7	25.7
								11.5	12.7
29	水	ろっこごはん		すいとん わかどりのマリネ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう おから とりにく とうにゅう あぶらあげ にほしこ	にんじん はねぎ しょうが にんにく たまねぎ レモン キャベツ レタス ゆかり	こめ もちごめ もちむぎ こめこ みどりまい はだかむぎ くるまい あかまい もちきび こむぎこ さといも はだかむぎこ でんぷん あぶら さとう	658	832
								25.9	31.2
								17.2	19.7
30	木	しろごはん		さわにわん だいすとひじきのかきあげ すのもの あじつけのり	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき こにほし だいす おから たまご ちりめん あじつけのり にほしこ	たけのこ ほししいたけ もやし にんじん はねぎ ピーマン たまねぎ きゅうり キャベツ レタス レモン	こめ さつまいも こむぎこ こめこ はだかむぎこ さとう あぶら	606	760
								19.9	23.6
								19	22.1
31	金			きたいよちゅうがっこう リクエストこんだて	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく ロースハム ヨーグルト	にんじん ごぼう だいこん はねぎ きゅうり きくらげ もやし たまねぎ	こめ さといも でんぷん パンこ じゃがいも あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	672	779
								22.4	24.5
								17.4	18.5

## 1月の給食試食会

試食会日時：1月20日(月) 12時~13時  
食券販売日時：1月 8日(水) 12時半~15日(水)

場所：松前町学校給食センター  
TEL 984-1786

☆ 29日「わかどりのマリネ」のレシピを、広報まさき1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/>