



MA SAKI
令和2年度



6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
1	月	コッペパン		ちゅうかスープ とりにくのアーモンドあえ もやしのナムル	ぎゅうにゅう やきふた うすらたまご とりにく	ほししいたけ にんじん たけのこ はねぎ しょうが きゅうり もやし	パン はるさめ ごまあぶら でんぷん あぶら さとう アーモンド いりごま	633	782
								31.0	37.6
								22.5	26.6
2	火	しろごはん		わかめじる ささみフライ アスパラサラダ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ささみ たまご ツナ	たまねぎ えのきだけ はねぎ アスパラガス きゅうり キャベツ	こめ こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ	656	822
								28.2	34.1
								22.0	25.8
3	水	しろごはん		チキンカレー くきわかめのサラダ おいおいゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム くきわかめ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも あぶら いりごま さとう ごまあぶら ゼリー	688	862
								17.7	21.1
								19.2	22.5
4	木	アップルパン		きつねうどん カミカミチップ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ こにほし するめ かいそう ちりめん	にんじん はねぎ きゅうり もやし	パン アップルチップ うどん さとう アーモンド いりごま	604	752
								27.6	33.6
								18.6	22.1
5	金	しろごはん		じゃがいものそばろに こにほしとちくわのあげに レモンふうみづけ ひとくちとちおとめゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ちくわ にほし わかめ	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり レモン	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう いりごま ゼリー	661	831
								27.4	33.3
								15.2	17.1
8	月	コッペパン		すぶた もみサラダ かしわもち	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご はなかつお	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン きくらげ たけのこ パイン きゅうり キャベツ たくあん	パン でんぷん あぶら さとう かしわもち	665	830
								27.1	33.4
								23.8	28.8
9	火	しろごはん		ちくぜんに ししゃものなんばんづけ ミモザサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こんぶ ししゃも ロースハム たまご	にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ はねぎ ほうれんそう レタス セロリ きゅうり パセリ	こめ こんにゃく さとう でんぷん あぶら	602	754
								24.3	28.9
								16.5	18.8
10	水	うめちりごはん		うおそうめんじる ぶたにくのかりんあげ いそあえ	ぎゅうにゅう ちりめん うおそうめん わかめ たまご ぶたにく やきのり	うめ にんじん えのきだけ はねぎ しょうが ほうれんそう もやし	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう	657	823
								27.1	32.9
								20.0	23.3
11	木	コッペパン		しおラーメン とうもろこし ツナサラダ	ぎゅうにゅう やきふた ぶたにく ツナ	にんじん もやし とうもろこし はねぎ ながねぎ キャベツ きゅうり レモン たまねぎ	パン ちゅうかめん さとう	577	724
								26.6	32.3
								18.4	21.6
12	金	しろごはん		しらたまじる さかなのみそやき すのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さば あかみそ いか かまぼこ	もやし にんじん はねぎ しょうが きゅうり キャベツ	こめ しらたまもち さとう	646	809
								28.1	34.1
								17.0	19.5
15	月	むぎちりごはん		たまご二のろのスープ ぶたにくのばいにくやき わふうサラダ	ぎゅうにゅう ちりめん とうふ たまご ぶたにく やきのり	ほししいたけ いら たまねぎ セロリ キャベツ にんじん もやし はねぎ きくらげ うめ にんにく レモン こまつな レタス	こめ はだかむぎ でんぷん さとう あぶら	583	738
								25.3	30.4
								15.7	17.9
16	火	たこめし		とうふじる だいすどひじきのかきあげ こまつなサラダ	ぎゅうにゅう たこ あぶらあげ とうふ かまぼこ こにほし ひじき だいす たまご おからパウダー わかめ	にんじん えのきだけ はねぎ ごぼう たまねぎ そらまめ こまつな きゅうり キャベツ レモン	こめ こむぎこ こめこ はだかむぎこ あぶら さとう	608	775
								23.6	28.7
								21.1	24.6
17	水	しろごはん		にくじゃが ふりかけ しゃぶしゃぶたサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちりめん はなかつお ひじき ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん ゆかり レタス きゅうり はねぎ うめ レモン れいとうみかん	こめ じゃがいも あぶら さとう	631	790
								24.0	28.9
								13.2	14.6
18	木	しろごはん		おしむぎいりスープ はものからあげ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう シャウエッセン はも	にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり ほうれんそう オクラ	こめ はだかむぎ あぶら でんぷん こめこ はだかむぎ オリーブオイル フレンチドレッシング	627	786
								21.9	26.7
								19.0	22.0
19	金	ろっこくごはん		みそしる さかなのごもくあんかけ おひたし	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ むぎみそ たい	たまねぎ ごぼう にんじん はねぎ たけのこ えのきだけ ほししいたけ にんにく ほうれんそう キャベツ もやし	こめ はだかむぎ もちむぎ みどりまい くろまい あかまい きび じゃがいも こむぎこ はだかむぎこ こめこ あぶら	675	855
								26.5	32.3
								20.5	24.2
22	月	コッペパン		ミートスパゲッティ えだまめ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース えだまめ キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲティ フレンチドレッシング	634	759
								26.5	31.4
								20.0	23.1
23	火	しろごはん		あかだし おこのみてん きゅうりづけ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あかみそ むぎみそ さかなすりみ たこ はなかつお あおのり たまご しおこんぶ	えのきだけ はねぎ キャベツ しょうが きゅうり	こめ むぎこ こむぎこ あぶら	615	767
								22.5	26.6
								18.2	20.8
24	水	しろごはん		マーボーどうふ ばんさんすう フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ぶたにく あかみそ ロースハム	たけのこ たまねぎ にんじん きくらげ はねぎ ながねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし もも パイン みかん	こめ ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ あんにんどうふ	656	824
								24.5	29.4
								17.6	20.3
25	木	コッペパン		ミネストローネ ピザふうポテト レモンサラダ はちみつマーガリン	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ ツナ チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ セロリ きゅうり レモン	パン マカロニ じゃがいも マヨネーズ パンこ さとう はちみつマーガリン	738	913
								24.8	30.2
								31.8	38.5
26	金	しろごはん		さわにわん イカのさらさあげ くるみあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ いか	たけのこ ほししいたけ もやし にんじん はねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ	こめ でんぷん あぶら くるみ さとう	593	746
								22.6	27.1
								18.2	21.1
29	月	コッペパン		トマトスープ とりにくのガーリックやき マカロニサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう ロースハム たまご とりにく ツナ ヨーグルト	トマト セロリ にんにく キャベツ きゅうり にんじん	パン さとう ごまあぶら マカロニ マヨネーズ いちごジャム	640	789
								29.2	35.5
								24.2	28.6
30	火	しろごはん		ぶたにくとじゃがいものなんばんに こにほしのいそかあげ もやしときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみそ こにほし あおのり たまご ささみ	にんじん ごぼう グリンピース もやし きゅうり	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら こむぎこ ごまあぶら	634	792
								26.5	29.2
								14.6	16.5

☆ 9日「ミモザサラダ」のレシピを、広報まさき6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/>