

7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	ぶくしょく	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	水	しろごはん		チンゲンサイのスープ ナッツごぼう きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう やきふた たまご ちりめん	チンゲンサイ たまねぎ にんじん セロリ ごぼう きりぼしだいこん きゅうり こまつな	こめ でんぷん あぶら アーモンド さとう オリーブオイル	620	775
								20.8	25.1
								17.9	20.5
2	木	こめこパン		れいめん ぶたキムチ れいとうパン	ぎゅうにゅう ハム たまご ぶたにく	きゅうり にんじん ほししいたけ レモン にら しめじ もやし パイン	こめこパン ちゅうかめん さとう	625	783
								31.0	38.4
								19.7	23.3
3	金	しろごはん		マーボーなす ちゅうかサラダ こおなごちりめん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あかみそ こおなごちりめん ハム いか たまご	なす さやいんげん たまねぎ にんじん ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら	670	835
								23.8	28.3
								14.6	16.8
6	月	パンパン		ひやしそうめん こんにゃくソテー たなばたデザート	ぎゅうにゅう かまぼこ だいす やきふた	きゅうり ほししいたけ にんじん オクラ コーン こまつな	パン パインチップ そうめん さとう こんにゃく ごまあぶら セリー	640	801
								21.5	26.3
								13.8	16.2
7	火	しろごはん		すましじる サーモンフライ すだちふうみづけ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ さけ こなチーズ たまご	えのきたけ はねぎ キャベツ きゅうり にんじん すだち	こめ ふ こむぎこ パンこ あぶら さとう	599	749
								27.2	32.7
								16.0	18.3
8	水	しろごはん		ほいこうろう ばんさんすう アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ハム こにほし	にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ たけのこ ながねぎ しょうが きゅうり きくらげ もやし レモン	こめ ごまあぶら はるさめ さとう アーモンド こくとう	642	807
								25.2	30.1
								19.3	22.4
9	木	コッペパン		ワンタンスープ とうふのかわりあげ じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さかなすりみ えび ぎゅうにく ちりめん たまご かいそう	もやし たけのこ ほししいたけ にんじん チンゲンサイ はねぎ ながねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ	パン ワンタン ごまあぶら ごま こむぎこ さとう あぶら	593	728
								28.9	34.7
								20.0	23.5
10	金	ゆかりごはん		みそしる ハムとコーンのかきあげ すもの	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ あかみそ むぎみそ ハム たまご たこ	ゆかり たまねぎ はねぎ コーン にんじん えんどうまめ きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	618	772
								21.4	25.5
								17.0	19.8
13	月	むぎごはん		なつやさいカレー グリーンサラダ フルーツカクテル	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	たまねぎ にんじん なす さやいんげん にんにく きゅうり キャベツ アスパラガス もも パイン みかん	こめ はだかむぎ じゃがいも あぶら フレンチドレッシング セリー	705	896
								20.1	24.2
								21.7	25.4
14	火	しろごはん		かきたまじる ちくわのいそべあげ うめすあえ	ぎゅうにゅう たまご とうふ ちくわ スキムミルク あおのり こなチーズ むぎみそ はなかつお	たまねぎ はねぎ きゅうり キャベツ うめ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら	626	784
								23.5	28.3
								19.2	22.1
15	水	しろごはん		つみれじる ぶたにくのしょうがやき こんぶサラダ	ぎゅうにゅう さかなすりみ ぶたにく こんぶ	たまねぎ にんじん ほししいたけ はねぎ もやし しょうが キャベツ きゅうり コーン	こめ あぶら さとう	660	823
								27.3	32.6
								16.2	18.7
16	木	しろごはん		なすのそぼろいため エビチリソース もやしのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ えび たまご	なす にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが もやし きゅうり	こめ こんにゃく さとう こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	641	805
								26.8	32.5
								16.9	19.5
17	金	さけわかめ ごはん		はるさめスープ たこのからあげ レモンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう さけ わかめ たまご ぶたにく やきふた たこ ヨーグルト	たけのこ ほししいたけ ほうれんそう はねぎ セロリ しょうが キャベツ きゅうり レモン	こめ はるさめ でんぷん あぶら さとう	670	837
								32.8	39.7
								16.1	18.3
20	月	コッペパン		みそラーメン ツナサラダ カミカミチップ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきふた あかみそ むぎみそ ツナ こにほし すりめ	にんじん もやし はねぎ たけのこ にんにく 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 あぶら さとう アーモンド	648	811
								33.8	41.2
								24.3	29.0
21	火	しろごはん		エッグカレー もやしのサラダ ぶくしんづけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく うすらたまご なまクリーム	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく もやし こまつな ぶくしんづけ	こめ じゃがいも あぶら ごま	691	870
								22.2	26.8
								21.9	25.7
22	水	しろごはん		しらたまじる さばのしおこうじやき アーモンドあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さば しろみそ	もやし にんじん はねぎ ほうれんそう	こめ しらたまだんご アーモンド	633	792
								26.6	32.2
								18.6	21.6
27	月	コッペパン		すいぎョウザ たちうおのから揚げ ばんさんすう	ぎゅうにゅう ぶたにく たちうお ハム	もやし にんじん たまねぎ はくさい はねぎ きゅうり きくらげ	パン ギョウザ でんぷん こめこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	638	799
								26.7	32.5
								26.5	31.7
28	火	しろごはん		ぶたじる わかどりのマリネ おひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく むぎみそ とりにく	はくさい にんじん ごぼう ほししいたけ はねぎ しょうが にんにく たまねぎ レモン ほうれんそう キャベツ もやし	こめ さといも いとこんにゃく でんぷん あぶら さとう	643	805
								26.2	31.2
								16.5	18.9
29	水	しろごはん		ごもくきんびら てづくりふりかけ ゆかり和え	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん ちりめん はなかつお ひじき	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ ゆかり レモン	こめ こんにゃく じゃがいも あぶら さとう	603	753
								22.5	27.1
								15.4	17.6
30	木	コッペパン		れいめん こんにゃくソテー フルーツカクテル	ぎゅうにゅう ハム たまご やきふた	きゅうり にんじん ほししいたけ レモン コーン こまつな もも パイン みかん	パン ちゅうかめん さとう こんにゃく ごまあぶら セリー	605	756
								23.2	28.4
								16.4	19.0
31	金	しろごはん		ワカメスープ ピビンパ キムチあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご わかめ	はねぎ にんにく もやし ほうれんそう にんじん ながねぎ たまねぎ セロリ キャベツ	こめ ごま さとう ごまあぶら	597	750
								25.2	30.6
								16.4	18.9

*材料の都合で、献立を一部変更することがあります。