



10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2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	ちやくやくほねになる	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	木	キャロットパン		チャンボン カミカミチップ もやしのサラダ	ぎゅうにゅう やきふた ふたにく たまご こにほし するめ	もやし たけのこ にんじん はねぎ ながねぎ こまつな	パン クリスタルキャロット ちゅうかめん アーモンド さとう あぶら くるごま	620	780
								31.5	38.5
								19.9	23.7
2	金	しろごはん		おでん こにほしのいそかあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひらてん あつあげ ちくわ うすらたまご こんぶ こにほし あおのり たまご はなかつお	だいこん キャベツ たくあん	こめ じゃがいも こんにゃく さとう こむぎこ あぶら いりごま	629	789
								28.2	34.3
								15.8	18.1
5	月	コッペパン		ワントンスープ ぶたキムチ せんぎりサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく	たけのこ ほししいたけ にんじん はねぎ チンゲンサイ ながねぎ いら しめじ もやし だいこん きゅうり	パン ワンタン はるさめ ごまあぶら アーモンド ドレッシング	666	808
								29.0	35.3
								20.8	24.4
6	火	さけわかめごはん		ぶたじる たこのピリからあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう さけ わかめ ふたにく むぎみそ たこ	はくさい にんじん ごぼう ほししいたけ はねぎ しょうが キャベツ ほうれんそう	こめ さといも いとこんにゃく あぶら でんぶん いりごま	634	791
								28.9	34.6
								16.7	19.0
7	水	むぎごはん		ちゅうかどんぶり だいがくいも もやしのナムル	ぎゅうにゅう ふたにく えび いか うすらたまご	たまねぎ にんじん しょうが はくさい ほししいたけ たけのこ ピーマン きゅうり もやし	こめ はだかむぎ ごまあぶら でんぶん さつまいも あぶら くるごま みずあめ さとう いりごま	717	909
								22.2	26.9
								21.0	24.7
8	木	こめこパン		ミートスパゲティ コールスローサラダ ナッツいりこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こなチーズ こにほし あおのり	たまねぎ にんじん えだまめ レモン キャベツ きゅうり ピーマン コーン	こめこパン スパゲティ アーモンド さとう ドレッシング	668	849
								31.6	39.6
								21.5	26.0
9	金	ろっこくごはん		いとこんにゃくのたまごとし ししゃものなんぼんづけ あますづけ	ぎゅうにゅう ふたにく たまご ししゃも こうやどうふ	たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ はねぎ キャベツ だいこん きゅうり	こめ あかまい くるまい みどりまい もちむぎ はだかむぎ きび いとこんにゃく さとう あぶら でんぶん	661	838
								27.1	32.9
								21.3	24.8
12	月	しろごはん		ふしめんじる キムチスパーク ゆかりあえ プリン	ぎゅうにゅう なると あぶらあげ ぎゅうにく ふたにく たまご チーズ	ほししいたけ たまねぎ にんじん はねぎ キムチ キャベツ ゆかり レモン	こめ ふしめん あぶら パンこ プリン	654	816
								23.5	28.1
								19.3	22.2
13	火	しろごはん		すきやき おひたし だいずかりんとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ ふ はなかつお だいず	はくさい ごぼう ながねぎ たまねぎ ほうれんそう キャベツ もやし	こめ いとこんにゃく あぶら さとう こむぎこ でんぶん ほんとう	664	833
								30.2	36.6
								18.2	21.1
14	水	ちらしずし		すましじる ぶりのてりやき すのもの みかん	ぎゅうにゅう はんぺん とうふ たまご ぶり たこ	にんじん たけのこ れんこん はねぎ かんぴょう ほししいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ みかん	こめ さとう	662	822
								28.0	33.5
								17.8	20.6
15	木	コッペパン		ピーフンいため とりにくのガーリックやき せんぎりサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく いか とり うすらたまご なまクリーム	キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが にんじん きくらげ はねぎ にんにく パセリ だいこん きゅうり	パン ピーフン あぶら さとう パンこ バター アーモンド ドレッシング	642	806
								33.3	40.9
								23.7	28.4
16	金	さつまいもごはん		かきたまじる さんまのかばやき レモンふうみづけ ごましお	ぎゅうにゅう たまご とうふ さんま わかめ	たまねぎ はねぎ キャベツ きゅうり レモン	こめ さつまいも くるごま でんぶん あぶら さとう	629	845
								23.1	31.4
								20.5	29.8
19	月	コッペパン		クリームに ミモザサラダ ミニトマト	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ ローズハム たまご	たまねぎ にんじん そらまめ セロリ ほうれんそう レタス きゅうり パセリ ミニトマト	パン マカロニ じゃがいも あぶら	634	796
								28.9	35.4
								21.3	25.3
20	火	むぎごはん		キーマカレー かふうあえ フルーツあえ	ぎゅうにゅう レンズまめ ふたにく ローズハム えび たまご	たまねぎ にんじん そらまめ しょうが にんにく きゅうり キャベツ みかん モモ パイナップル	こめ はだかむぎ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	700	839
								23.3	27.3
								20.2	23.5
21	水	さといもごはん		にゅうめん さかなのマリネ わふうサラダ	ぎゅうにゅう まつたまあげ かまぼこ たい のり	にんじん ほうれんそう ほししいたけ えのきだけ はねぎ たまねぎ レモン こまつな コーン	こめ さといも そうめん でんぶん あぶら さとう	644	766
								28.4	33.5
								19.8	22.6
22	木	アップルパン		きしめん れんこんチップ もやしときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ こなチーズ ささみ	ほししいたけ にんじん はねぎ れんこん もやし きゅうり	パン アップルチップ きしめん あぶら さとう ごまあぶら	609	760
								23.4	28.5
								18.7	22.3
23	金	しろごはん		あさだし ささみのレモンに ゆずみそあえ	ぎゅうにゅう とうふ ふ わかめ あかみそ むぎみそ ささみ いか しろみそ するめ	えのきだけ みつば レモン はくさい きゅうり にんじん ゆず	こめ でんぶん あぶら さとう いりごま	623	779
								30.3	36.8
								15.2	17.0
26	月	コッペパン		ミネストローネ ヨーグルトあえ にらたま	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ ヨーグルト なまクリーム たまご	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ セロリ みかん モモ パイナップル バナナ いら もやし しめじ	パン マカロニ じゃがいも あぶら	640	791
								22.6	27.5
								19.6	23.2
27	火	しろごはん		じゃがいものそぼろに いかにさらさあげ ミニトマト はりはりづけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ いか	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが ミニトマト はなきりだいこん	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう でんぶん	654	822
								24.1	29.2
								14.8	16.8
28	水	しろごはん		ほうれんそうのみそじる マーボーだいこん あおなのナッツあえ	ぎゅうにゅう あつあげ むぎみそ あかみそ ふたにく	にんじん ほうれんそう たまねぎ だいこん えだまめ にんにく しょうが こまつな	こめ じゃがいも はるさめ ごまあぶら さとう カシューナッツ	628	785
								23.0	27.8
								17.7	20.3
29	木	コッペパン		えいようそうすい スマのたつたあげ レモンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご スマ	にんじん はねぎ だいこん しょうが キャベツ きゅうり レモン	パン こめ さといも でんぶん あぶら さとう	658	808
								32.1	38.9
								18.6	21.8
30	金	わかめごはん		さわにわん わかどりのてりやき かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう わかめ ふたにく とりにく ローズハム	たけのこ ほししいたけ にんじん はねぎ もやし しょうが かぼちゃ たまねぎ きゅうり	こめ さとう でんぶん マヨネーズ ドレッシング	618	777
								26.2	31.4
								15.8	17.9

*材料の都合で、献立を一部変更することがあります。