



# 11月のこんだてひょう

令和2年度

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
2	月	コッペパン		クリームシチュー だいすとにほしのあげに しょうゆドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく なまクリーム だいす こにほし わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム こまつな はくさい	パン じゃがいも でんぷん アーモンド いりごま あぶら さとう	696	857
								27.0	32.7
								26.1	31.5
4	水	しろごはん		きのこすきやき ちゃんちゃんやき はりはりづけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ ひらてん さけ むぎみそ あかみそ	はくさい はねぎ にんじん えのきだけ しめじ キャベツ たまねぎ にんにく はなきりだいこん	こめ いとこんにやく さとう あぶら	626	784
								29.8	35.7
								15.2	17.3
5	木	コッペパン		みそラーメン フレンチサラダ こにほしのいそかあげ	ぎゅうにゅう ふたにく やきふた あかみそ むぎみそ こにほし あおのり たまご	にんじん もやし はねぎ たけのこ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ あまなつ オレンジジュース	パン ちゅうかめん あぶら さとう こむぎこ	614	756
								30.6	37.1
								17.2	19.9
6	金			きたいよしょうがっこう リクエストこんだて	ぎゅうにゅう まつやまあげ ふたにく むぎみそ とりにつく ツナ ヨーグルト テーマ:えいようたっぷりきゅうしょく	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ もやし しょうが レタス きゅうり ブロッコリー みかん	こめ はだかむぎ さといも こんにやく でんぷん あぶら マカロニ マヨネーズ	689	845
								25.8	30.4
								25.2	29.6
9	月	コッペパン		はくさいとにくだんごのスープ ツナサラダ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ふたにく たまご ツナ	はねぎ しょうが はくさい ほうれんそう にんじん セロリ ブロッコリー きゅうり レモン たまねぎ みかん モモ パイナップル バナナ	パン でんぷん こまあぶら さとう	601	738
								25.3	30.8
								20.1	23.8
10	火	しろごはん		いもたき ささみフライ いそあえ	ぎゅうにゅう とりにつく あつあげ こんぶ ひらてん ささみ たまご のり	にんじん こまつな もやし	こめ さといも こんにやく しらたまもち さとう こむぎこ パンこ あぶら	663	832
								30.5	37.0
								15.8	17.9
11	水	わかめごはん		かきたまじる ししゃものなんばんづけ すだちふうみづけ	ぎゅうにゅう わかめ たまご とうふ ししゃも	たまねぎ はねぎ キャベツ きゅうり すだち	こめ でんぷん あぶら さとう	617	773
								23.2	27.7
								18.0	20.5
12	木	コッペパン		イタリアンスパゲティ コールスローサラダ りんご	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン こなチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり ピーマン コーン りんご	パン スパゲティ さとう ドレッシング	662	826
								24.0	29.1
								20.0	23.9
13	金	しろごはん		マーボー豆腐 はんさんすう ナッツいりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ふたにく あかみそ ロースハム こにほし	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	こめ ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ いりごま カシューナッツ	689	863
								28.3	34.0
								21.5	25.4
16	月	ろっこごはん		けんちんじる はもすりみのつくねあげ しゃぶしゃぶサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ はもすりみ ちりめん おから にほしこ	にんじん ごぼう だいこん はねぎ たまねぎ そらまめ ほししいたけ レタス きゅうり うめ レモン	こめ あかまい くらまい みどりまい もちむぎ はだかむぎ きび さといも でんぷん こむぎこ こめこ あぶら さとう	622	790
								24.1	29.1
								18.2	21.2
17	火	しろごはん		みそじる わかどりのドレッシングあえ ゆかりあえ みかん	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ むぎみそ とりにつく おから にほしこ	にんじん はねぎ たまねぎ だいこん えのきだけ しょうが にんにく きゅうり レモン キャベツ ゆかり みかん	こめ さといも でんぷん こめこ はだかむぎこ あぶら ドレッシング	655	822
								25.5	30.5
								18.3	21.0
18	水	しろごはん		すいとん ぶりのてりやき こまつなのおひたし あじつけのり	ぎゅうにゅう おから とりにつく あぶらあげ にほしこ ぶり あじつけのり	にんじん はねぎ こまつな キャベツ もやし	こめ こむぎこ こめこ はだかむぎこ さといも さとう	656	818
								26.6	31.9
								18.2	21.1
19	木	むぎちりごはん		まさきどんぶり さかなのこうみあげ せんぎりサラダ	ぎゅうにゅう ちりめん ふたにく じゃこてん たい たまご	しょうが にんにく ほししいたけ レタス はくさい にんじん たまねぎ たけのこ こまつな ながねぎ はねぎ そらまめ だいこん きゅうり	こめ はだかむぎ あぶら でんぷん こむぎこ ドレッシング	694	880
								30.6	37.8
								21.4	25.2
20	金	ゆかりごはん		ぶたじる レタスのひきにくいだめ キムチあえ	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ むぎみそ にほしこ たまご	ゆかり だいこん ごぼう にんじん ながねぎ ほししいたけ はねぎ レタス しょうが もやし はくさい	こめ さつまいも さとう	620	773
								23.9	28.5
								16.2	18.6
24	火	しろごはん		しらたまじる とうふのかわりあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ とうふ さかなすりみ えび ぎゅうにく ちりめん たまご	もやし にんじん はねぎ たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	こめ しらたまもち いりごま こむぎこ さとう あぶら	625	781
								23.3	27.9
								17.5	19.9
25	水			まさきしょうがっこう リクエストこんだて	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ふたにく とうふ えび こなチーズ たまご テーマ:まさきちょうのおいしいごはん	たまねぎ にんじん ピーマン そらまめ マッシュルーム たけのこ レタス きゅうり はねぎ うめ レモン	こめ はだかむぎ こむぎこ あぶら さとう セリー	748	936
								27.2	33.2
								22.8	26.8
26	木	コッペパン		ビーフンじる エビチリソース もやしのサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく えび たまご	にんじん ほししいたけ たけのこ はねぎ しょうが たまねぎ もやし こまつな	パン ビーフン ごまあぶら こむぎこ でんぷん あぶら さとう くらごま	621	767
								29.0	35.3
								21.2	24.9
27	金	しろごはん		ごもくきんぴら すもの こおなごちりめん	ぎゅうにゅう ふたにく ひらてん いか かまぼこ こおなごちりめん	ごぼう にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ	こめ こんにやく じゃがいも あぶら さとう	638	795
								24.4	29.2
								15.4	17.8
30	月	こくとうパン		ちゃんこなべ きりほしだいこんのサラダ カミカミチップ	ぎゅうにゅう とりにつく あぶらあげ ちくわ こにほし するめ	ほししいたけ にんじん はくさい えのきだけ ながねぎ しゅんぎく きりほしだいこん きゅうり	パン こくとう うどん もち あぶら いりごま アーモンド さとう	621	776
								25.4	31.5
								20.6	24.6

☆ 20日「レタスのひきにくいだめ」のレシピを、広報まさき11月号に掲載しています。是非作ってみてください。  
☆松前町学校給食センターのホームページも、ぜひ、ご覧ください。

\*材料の都合で、献立を一部変更することがあります。