



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	脂質
					あか	みどり	き	g	g
								小学校	中学校
1	火	しろごはん		すましじる かきあげ ゆずみそあえ	ぎゅうにゅう とうふ ふわかめ えび こにほし こなチーズ たまご いか しろみそ するめ	えのきだけ はねぎ にんじん ビーマン コーン はくさい きゅうり ゆず	こめ さつまいも こむぎこ あぶら さとう いりごま	626	784
								24.6	29.7
								17.2	20.0
2	水			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 ふたにく むぎみそ はも ロースハム テーマ:だいこん、さといも、はも	にんじん ごぼう だいこん はねぎ もやし きゅうり	こめ さといも こんにゃく でんぷん こめこ あぶら はるさめ いりごま さとう ごまあぶら ゼリー	602	749
								24.7	29.6
								16.4	18.7
3	木	コッペパン		えいようそうすい ナッツごぼう もみサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご はなかつお	にんじん はねぎ だいこん ごぼう きゅうり はくさい たくあん みかん	パン こめ さといも でんぷん あぶら アーモンド さとう	614	767
								22.0	26.4
								20.6	24.3
4	金	しろごはん		かきたまじる たいのしおやき くるみあえ	ぎゅうにゅう たまご とうふ たい	たまねぎ レタス はねぎ ほうれんそう もやし にんじん	こめ でんぷん くるみ さとう	611	764
								27.1	32.5
								19.6	22.6
7	月	コッペパン		ビーフシチュー かいそうサラダ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かいそう ちりめん	たまねぎ にんじん トマトジュース トマトピューレ にんにく きゅうり もやし モモ パイン みかん りんご バナナ	パン じゃがいも あぶら さとう しらたまもち いりごま	648	800
								24.6	29.6
								17.2	20.0
8	火	しろごはん		うおそうめんじる とりごぼうどんぶり はりはりづけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あかみそ うおそうめん わかめ たまご	しょうが ごぼう にんじん えのきだけ はねぎ はなきりだいこん	こめ さとう あぶら	603	754
								26.2	31.6
								14.4	16.3
9	水	しろごはん		とうふじる ふたにくのしょうがやき あおなのナッツあえ	ぎゅうにゅう とうふ なんと ふたにく	なめこ たまねぎ はねぎ もやし にんじん しょうが こまつな	こめ カシューナッツ さとう	608	763
								25.0	30.2
								19.4	22.6
10	木	コッペパン		ミートスパゲティ コーンサラダ だいすかりんどう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こなチーズ だいす	たまねぎ にんじん グリンピース レタス きゅうり コーン	パン スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ でんぷん ふんどう	678	814
								29.4	34.9
								21.1	24.6
11	金	しろごはん		みそじる スマのみそマヨネーズやき ごますあえ	ぎゅうにゅう とうふ むぎみそ スマ あかみそ しろみそ いか	にんじん はねぎ たまねぎ だいこん しょうが ビーマン しめじ きゅうり キャベツ もやし	こめ じゃがいも さとう マヨネーズ いりごま ごまあぶら	608	763
								28.1	34.0
								14.5	16.5
14	月			おかだしょうがっこう リクエストこんだて	ぎゅうにゅう とうふ むぎみそ はなかつお	にんじん はねぎ たまねぎ えのきだけ きゅうり	こめ はだかむぎ さといも マヨネーズ さといもコロッケ あぶら わらびもち	633	795
								25.8	30.9
								17.8	20.5
15	火	しろごはん		おでん すもの ごまあじいりこ	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 いか かまぼこ こにほし あおのり	だいこん きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう いりごま	634	791
								28.9	34.8
								14.7	16.9
16	水	むぎごはん		ワカメスープ ビビンバ もやしのナムル ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご わかめ ヨーグルト	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 きゅうり	こめ はだかむぎ さとう ごまあぶら いりごま	622	792
								26.6	32.7
								16.0	18.3
17	木	しろごはん		ふしめんじる ちくわのいそへあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう なんと あぶらあげ ちくわ たまご スキムミルク あおのり こなチーズ	ほししいたけ えのきだけ にんじん はねぎ キャベツ ほうれんそう	こめ ふしめん こむぎこ あぶら いりごま	620	778
								21.4	25.6
								17.5	20.2
18	金	しろごはん		エッグカレー もやしのサラダ ふくしんづけ みかん	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 ふくしんづけ みかん	こめ じゃがいも あぶら くらごま	716	901
								22.6	27.3
								22.0	25.8
21	月	キャロットパン		しおラーメン もやしときゅうりのサラダ カミカミチップ	ぎゅうにゅう やきふた ふたにく ささみ こにほし するめ	にんじん もやし コーン はねぎ ながねぎ きゅうり	パン クリスタルキャロット ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら アーモンド	601	750
								30.2	36.9
								17.6	20.6
22	火	しろごはん		ふたじる かぼちゃのそぼろに ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ むぎみそ わかめ	だいこん ごぼう にんじん はねぎ かぼちゃ たまねぎ グリンピース ほししいたけ キャベツ きゅうり ゆず	こめ さつまいも あぶら さとう でんぷん	635	792
								22.4	26.4
								15.4	17.6
23	水	しろごはん		ふたにくとじゃがいものなんばんに あますづけ こにほしのいそかあげ	ぎゅうにゅう ふたにく しろみそ こにほし あおのり たまご	にんじん ごぼう グリンピース キャベツ だいこん きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら こむぎこ	611	762
								23.6	28.6
								13.1	14.7
24 A	木	クロワッサン		ミネストローネ タンドリーチキン レモンサラダ フッシュドノエル	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ とりくに ヨーグルト	レタス にんじん たまねぎ パセリ セロリ しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモン	クロワッサン マカロニ じゃがいも さとう ケーキ	615	734
								25.3	29.9
								29.6	35.2
24 B	木	ナン		ミネストローネ ドライカレー レモンサラダ いちごクリームケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ ぎゅうにく ふたにく	レタス にんじん たまねぎ パセリ セロリ ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン	ナン マカロニ じゃがいも さとう ケーキ	635	792
								22.4	26.4
								15.4	17.6

*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、ぜひ、ご覧ください。