



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	
					あか	みどり	き	たんぱく質 脂質	g g
小学校	中学校								
8	金	わかめごはん		しらたまそうに だいすとにほしのあげに こうはくなます	ぎゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ だいす かえりにほし	だいこん はくさい にんじん ほししいたけ はねぎ レモン	こめ しらたまだんご でんぶん あぶら アーモンド さとう いりごま	630	787
								23.0	27.1
								14.5	16.4
12	火	しろごはん		おでん ナッツごぼう 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 はなかつお	だいこん ごぼう はくさい たくあん	こめ じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん あぶら アーモンド いりごま	681	856
								24.3	29.3
								20.4	23.9
13	水	しろごはん		さわにわん とりごぼうどんぶり すもの	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あかみそ ぶたにく いか かまぼこ	ごぼう しょうが たけのこ ほししいたけ もやし にんじん はねぎ きゅうり キャベツ	こめ さとう あぶら	606	763
								25.7	31.1
								14.4	16.4
14	木	バターパン		わかめうどん さかなのマリネ もやしのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ たい	にんじん ほししいたけ はねぎ たまねぎ レモン もやし こまつな	パン さとう バター うどん くらごま あぶら	668	830
								29.3	35.7
								24.4	29.3
15	金	しろごはん		さといものそぼろに ゆずみそあえ てづくりぶりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん ひじき はなかつお いか しろみそ するめ	にんじん たまねぎ グリンピース はくさい きゅうり ゆず	こめ さといも あぶら さとう でんぶん いりごま	617	769
								24.7	29.8
								14.1	15.7
18	月	コッペパン		ポタージュ マカロニサラダ カミカミチップ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム ツナ ヨーグルト こにほし するめ	たまねぎ にんじん コーン パセリ レタス きゅうり ブロッコリー	パン じゃがいも あぶら マカロニ マヨネーズ アーモンド さとう	676	847
								25.4	30.9
								29.8	36.0
19	火	しろごはん		ちゅうかどんぶり だいがくいも レモンあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うすらたまご	たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ はくさい たけのこ ピーマン キャベツ レタス レモン	こめ ごまあぶら でんぶん さつまいも あぶら くらごま みずあめ さとう	683	855
								21.3	25.5
								18.5	21.4
20	水	まきぎちゅうがっこう リクエストこんだて		まきぎちゅうがっこう リクエストこんだて テーマ:まきぎのしよぐさいたつぷりきゅうしょく	ぎゅうにゅう たこ まつやまあげ ぶたにく むぎみそ はも	にんじん ごぼう だいこん はねぎ もやし こまつな キャベツ	こめ さといも こんにゃく でんぶん こめこ あぶら プリン	641	794
								28.7	34.6
								18.0	20.2
21	木	コッペパン		やきそば にらたま かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび あおのり たまご ちりめん かいそう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし にら しめじ きゅうり	パン ちゅうかめん さとう あぶら いりごま	608	760
								27.6	33.5
								16.9	20.1
22	金	しろごはん		カレーライス コールスローサラダ フルーツあんぱん ふくしんづけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまクリーム	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく レタス きゅうり ピーマン ブロッコリー コーン モモ パイン ミカン ふくしんづけ	こめ じゃがいも あぶら ドレッシング あんぱんどうふ	700	878
								19.6	23.6
								19.5	22.7
25	月	しろごはん		けんちんじる レタスのひきにくいため かぶのレモンづけ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	にんじん ごぼう だいこん はねぎ レタス しょうが かぶ キャベツ レモン みかん	こめ さといも でんぶん さとう	609	763
								22.9	27.5
								15.5	17.6
26	火	むぎごはん		まきぎどんぶり はものいそべあげ ゆかりあえ いちご	ぎゅうにゅう ぶたにく じゃこてん はも あおのり	はくさい にんじん しょうが にんにく きくらげ たまねぎ たけのこ レタス ながねぎ はねぎ キャベツ ブロッコリー こまつな うめ レモン いちご	こめ はだかむぎ ごまあぶら でんぶん こむぎこ こめこ あぶら	641	811
								28.3	34.5
								17.6	20.6
27	水	しろごはん		やさいのうまに たいのしおこうじゃき ポイルやさい あじつけのり	ぎゅうにゅう あじつけのり たい とりにく じゃこてん	れんこん ごぼう にんじん だいこん きゅうり ブロッコリー	こめ さといも こんにゃく さとう ドレッシング	663	829
								28.0	33.6
								18.7	21.8
28	木	ろっこごはん		ぶたじる はもいりじゃこてん おひたし りんまん	ぎゅうにゅう ぶたにく むぎみそ はもいりじゃこてん	はくさい にんじん ごぼう ほししいたけ はねぎ だいこん ほうれんそう キャベツ レタス もやし	こめ はだかむぎ もちむぎ あかまい みどりまい くらまい きび さといも いとこんにゃく りんまん	665	827
								25.6	29.2
								13.1	14.2
29	金	たいめし		すいとん こにほしのいそかあげ しゃぶしゃぶたサラダ	ぎゅうにゅう たい まつやまあげ おから とりにく あぶらあげ こにほし あおのり たまご ぶたにく	にんじん はねぎ レタス きゅうり ブロッコリー うめ レモン	こめ こむぎこ こめこ はだかむぎこ さといも あぶら ごまあぶら さとう	631	794
								30.1	36.6
								17.1	19.5