



4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

令和3年度

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	脂質
					あか	みどり	き	g	g
小学校	中学校								
9	金	しろごはん		にくじゃが だいすとにほしのあげに ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいす こにほし	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ ゆかり レモン	こめ じゃがいも いとこんにゃく あぶら さとう でんぷんアーモンド	634	795
								22.2	26.5
								15.9	18.1
12	月	ちらしずし		すましじる わかどりのからあげ こんぶサラダ	ぎゅうにゅう はんぺん とうふ たまご とりにく こんぶ	たけのこ にんじん れんこん かんぴょう はねぎ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	こめ さといも でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	665	834
								24.1	28.9
								20.9	24.6
13	火	しろごはん		ふしめんじる さわらのてりやき なのはなサラダ	ぎゅうにゅう なんと あぶらあげ さわら たまご ツナ	えのきだけ ほししいたけ にんじん はねぎ きゅうり	こめ ふしめん さといも さとう あぶら マヨネーズ	684	854
								26.3	31.8
								25.0	29.4
14	水	むぎごはん		チキンカレー もやしのサラダ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく もやし こまつな ふくしんづけ	こめ はだかむぎ じゃがいも あぶら くろごま	647	825
								18.2	22.1
								19.2	22.5
15	木	しろごはん		おやこどんぶり ちくわのいそべあげ おひたし	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ スキムミルク あおのり こなチーズ	たまねぎ ほししいたけ にんじん はねぎ ほうれんそう キャベツ もやし	こめ さとう でんぷん こむぎこ あぶら	656	827
								27.2	32.8
								19.9	23.1
16	金	しろごはん		おでん すだちふうみづけ ナッツいりこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひらてん ちくわ うすらたまご わかめ こにほし あおのり	だいこん レタス きゅうり すだち レモン	こめ こんにゃく じゃがいも さとう アーモンド	634	797
								25.4	30.6
								16.6	18.9
19	月	コッペパン		ミネストローネ エビフライ・タルタルソース レモンサラダ おいわいゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン えび たまご	にんじん たまねぎ レタス パセリ セロリ キャベツ きゅうり レモン	パン マカロニ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう タルタルソース ゼリー	678	825
								25.8	30.8
								24.2	28.2
20	火	たけのこごはん		みそじる たいのこうみあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう まつやまあげ とうふ わかめ あかみそ むぎみそ たい たまご	たけのこ たまねぎ はねぎ パセリ キャベツ ほうれんそう	こめ じゃがいも いりごま こむぎこ あぶら	698	834
								31.7	37.8
								23.6	27.7
21	水	しろごはん		まーぼーどうふ こにほし ばんさんすう	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ぶたにく 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 なかねぎ 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	644	807
								25.9	31.0
								18.2	21.1
22	木	こくとうパン		さんさいうどん ナッツごぼう ツナサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ ツナ	にんじん えのきだけ わらび みすな うど なめこ たけのこ はねぎ ごぼう レタス きゅうり レモン たまねぎ	パン こくとう うどん でんぷん あぶら アーモンド さとう	658	825
								25.0	30.6
								24.6	29.5
23	金	しろごはん		わかたけじる つくねあげ すもの	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ だいす さかなすりみ ぎゅうにく ちりめん たまご スキムミルク いか かまぼこ	たけのこ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	こめ いりごま こむぎこ あぶら さとう	620	772
								24.4	29.7
								19.1	22.0
26	月	コッペパン		ミートスパゲティ せんぎりサラダ ナタデココ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こなチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース だいこん きゅうり モモ パイン ミカン	パン スパゲティ アーモンド ドレッシング ナタデココ	647	776
								25.3	29.9
								17.3	19.8
27	火	しろごはん		かきたまじる ししゃものなんばんづけ あおなのナッツあえ	ぎゅうにゅう たまご とうふ ししゃも	たまねぎ はねぎ こまつな	こめ でんぷん あぶら さとう カシューナッツ	652	817
								24.6	29.5
								21.7	25.3
28	水	わかめごはん		あかだし そらまめのかきあげ わふうサラダ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あかみそ むぎみそ えび こなチーズ たまご のり	えのきだけ はねぎ そらまめ たけのこ にんじん こまつな コーン	こめ ふ こむぎこ あぶら さとう	681	852
								25.2	30.2
								19.9	23.1
30	金	しろごはん		にゅうめん レタスのひきにくいため くるみあえ かしわもち	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく たまご	ほうれんそう ほししいたけ えのきだけ はねぎ レタス にんじん しょうが キャベツ もやし	こめ そうめん あぶら さとう くるみ かしわもち	681	839
								24.9	29.5
								18.4	21.1

*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。