



# 5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3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	脂質
					あか	みどり	き	g	g
								小学校	中学校
6	木	アップルパン		トマトスープ とりにくのガーリックやき マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ロースハム ツナ たまご ヨーグルト とりにく	トマト セロリ にんにく キャベツ きゅうり にんじん	パン マカロニ さとう マヨネーズ ごまあぶら アップルチップ	650	802
								31.0	37.7
								24.0	28.4
7	金	しろごはん		つみれ汁 いわしのアングレースソース チンゲンサイのおひたし	ぎゅうにゅう さかなすりみ いわし	たまねぎ にんじん レタス ほししいたけ はねぎ しょうが チンゲンサイ キャベツ もやし	こめ でんぷん あぶら さとう パンこ いりごま	667	839
								26.5	31.9
								19.9	22.9
10	月	しろごはん		マーボーはるさめ もやしのサラダ ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いか ヨーグルト なまクリーム	きくらげ たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ 長ねぎ しょうが たけのこ もやし こまつな みかん もも パイン バナナ	こめ あぶら はるさめ さとう くろごま	634	791
								23.1	27.6
								13.8	15.4
11	火	しろごはん		しらたまじる ささみのレモンに ばんさんすう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ささみ たまご ロースハム	もやし にんじん しめじ レモン きゅうり きくらげ	こめ しらたまもち でんぷん さとう はるさめ ごまあぶら あぶら ごまあぶら	679	852
								30.1	36.3
								17.9	20.5
12	水	しろごはん		そらまめのうまに じゃこさらだ ひゅうがなつ はりはりづけ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく かいそう ちりめん	そらまめ にんじん きゅうり もやし ひゅうがなつ だいこん	こめ じゃがいも こんにやく さとう いりごま	622	776
								25.9	30.9
								11.7	12.7
13	木	しろごはん		たまごとのスープ さんまのかばやき アーモンドあえ	ぎゅうにゅう たまご さんま	ほししいたけ たら たまねぎ にんじん セロリ こまつな もやし	こめ あぶら でんぷん さとう アーモンド	626	831
								23.1	36.3
								19.9	26.3
14	金	むぎごはん		ぶたじる とうふのかわりあげ あますづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さかなすりみ えび ぎゅうにく ちりめん たまご むぎみそ	はくさい にんじん ごぼう ほししいたけ はねぎ しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ はだかむぎ さといも いとこんにやく いりごま こむぎこ さとう あぶら	614	778
								22.2	26.6
								17.7	20.5
17	月	コッペパン		きつねうどん たこのびりからあげ しゃぶしゃぶサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ たこ ぶたにく	にんじん はねぎ しょうが レタス きゅうり うめ レモン	パン うどん さとう でんぷん ごまあぶら	610	759
								31.9	39.0
								20.4	24.3
18	火	しろごはん		わかめスープ ピピンパ キムチあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ たまご 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 キャベツ えのきだけ セロリ もやし きゅうり	こめ いりごま さとう ごまあぶら	612	771
								26.7	32.2
								15.4	17.6
19	水	まめごはん		みそじる あげだしとうふ おひたし	ぎゅうにゅう とうふ むぎみそ いとかつお	グリーンピース にんじん はねぎ たまねぎ えのきだけ キャベツ ほうれんそう もやし	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう	613	759
								27.0	25.1
								16.1	20.2
20	木	コッペパン		チンゲンサイスープ ピザふうポテト ポイルやさしい	ぎゅうにゅう やきぶた たまご ツナ わかめ チーズ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん セロリ きゅうり ブロッコリー コーン	パン あぶら じゃがいも マヨネーズ パンこ でんぷん ドレッシング	599	731
								24.9	30.0
								22.1	26.1
21	金	しろごはん		ぶたにくとじゃがいものなんばんに もやしとぎゅうりのサラダ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみそ ささみ ちりめん かつおぶし ひじき	にんじん ごぼう グリンピース もやし きゅうり	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごまあぶら	610	762
								23.9	29.0
								13.4	15.0
24	月	コッペパン		はるさめスープ エビチリソース ツナサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく やきぶた えび ツナ	たけのこ ほししいたけ はねぎ ほうれんそう セロリ しょうが たまねぎ ブロッコリー レモン きゅうり	パン はるさめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう	667	823
								34.8	42.6
								25.2	29.9
25	火	しろごはん		さわにわん とりごぼうどん 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 ちりめん いか	しょうが ごぼう 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	596	749
								26.8	32.2
								14.5	16.5
26	水	しろごはん		けんちんじる さばのみそに そくせきづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さば あかみそ しろみそ かつおぶし	にんじん ごぼう だいこん はねぎ しょうが キャベツ たくあんづけ	こめ さといも でんぷん さとう いりごま	612	739
								25.7	28.6
								15.9	16.8
27	木	こめこパン		しおラーメン ミモザサラダ カミカミチップ	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく ロースハム たまご こほし するめ	にんじん もやし コーン はねぎ ほうれんそう レタス セロリ きゅうり パセリ	こめこパン ちゅうかめん あぶら さとう アーモンド	634	792
								34.8	42.9
								23.1	27.5
28	金	しろごはん		エッグカレー コールスローサラダ あまなつ ふくしんづけ	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 にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり ピーマン にんじん コーン あまなつ ふくしんづけ	こめ じゃがいも あぶら ドレッシング	708	885
								21.6	25.9
								22.2	26.1
31	月	コッペパン		ビーフンじる ぶたキムチ フレンチサラダ イチゴジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご	にんじん ほししいたけ たけのこ はねぎ たら しめじ もやし キャベツ きゅうり たまねぎ あまなつかん オレンジジュース	パン ビーフン あぶら ごまあぶら さとう ジャム	632	776
								28.2	34.4
								22.2	26.3

\*材料の都合で、献立を一部変更することがあります。