



令和3年度



月のこんだてひょう

松前町学校給食センター 給食センターHP QRコード

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。)



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	小学校	中学校
1	火	しろごはん		こんさいぶたじる つくねあげ すだちふうみづけ	ぎゅうにゅう ふたにく むぎみそ 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 わかめ	にんじん ごぼう だいこん はねぎ もやし たまねぎ キャベツ きゅうり すだち	こめ さといも こんにやく いりごま こむぎこ あぶら さとう	638	794
2	水	しろごはん		すましじる さばのみそマヨネーズ焼き そくせきづけ	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ かまぼこ あかみそ しろみそ はなかつお	はねぎ えのきだけ しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ほんしめじ キャベツ たくあん	こめ さとう マヨネーズ いりごま	617	775
3	木	コッペパン		きしめん さけのレモンあえ せんぎりサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ さけ	にんじん ほししいたけ はねぎ レモン だいこん きゅうり	コッペパン きしめん さとう でんぶん あぶら アーモンド ドレッシング	638	797
4	金	しろごはん		ごもくきんぴら かみかみサラダ えだまめ	ぎゅうにゅう ふたにく ひらてん だいす ちりめん	ごぼう にんじん さやいんげん コーン きゅうり キャベツ えだまめ	こめ こんにやく じゃがいも あぶら さとう アーモンド マヨネーズ	705	883
7	月	コッペパン		すぶた ツナサラダ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ふたにく うすらたまご ツナ	にんじん たまねぎ しょうが ピーマン きくらげ たけのこ プロッコリー モモ パイン ミカン レモン きゅうり	パン でんぶん あぶら さとう もち	677	847
8	火	しろごはん		じゃがいものそぼろに すもの こにほしのいそかあげ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ こにほし あおのり たまご ちりめん いか	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう こむぎこ	614	768
9	水	しろごはん		えびたまどんぶり もやしときゅうりのサラダ だいすかりんとう	ぎゅうにゅう えび かまぼこ たまご だいす ささみ	たまねぎ にんじん グリンピース はねぎ ほししいたけ もやし きゅうり	こめ でんぶん あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら	604	754
10	木	コッペパン		れいめん こんにやくソテー ミニトマト	ぎゅうにゅう ロースハム たまご やきぶた	きゅうり にんじん ほししいたけ レモン コーン こまつな ミニトマト	パン ちゅうかめん さとう こんにやく ごまあぶら	612	752
11	金	うめごはん		すましじる あげだしとうふ わふうサラダ	ぎゅうにゅう ちりめん うおそうめん わかめ とうふ いかかつお のり	うめ えのきだけ はねぎ こまつな コーン	こめ ふ でんぶん あぶら さとう	646	808
14	月	しろごはん		さわにわん レタスのひきにくいため えだまめ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ たまご ヨーグルト	たけのこ ほししいたけ ごぼう にんじん はねぎ レタス しょうが えだまめ	こめ さとう	621	768
15	火	ろっこごはん		ずいどん はものいそべあげ ゆかりあえ れいとうみかん	ぎゅうにゅう おから とりにく あぶらあげ にほし はも あおのり	にんじん はねぎ キャベツ ゆかり レモン みかん	こめ くらまい あかまい はだかむぎ こめ もちむぎ きび はだかむぎこ さといも こむぎこ あぶら	662	837
16	水	ゆかりごはん		かきたまじる さかなのごもくあんかけ しゃぶしゃぶたサラダ	ぎゅうにゅう たまご とうふ たい ふたにく	たまねぎ はねぎ にんじん たけのこ えのきだけ ほししいたけ レタス きゅうり ゆかり レモン	こめ でんぶん こめこ はだかむぎこ あぶら さとう	670	834
17	木	たいめし		みそしる ふたにくのんにくやき おひたし	ぎゅうにゅう たい あぶらあげ とうふ わかめ むぎみそ あかみそ ふたにく	にんじん たまねぎ はねぎ キャベツ もやし きくらげ にんにく レモン ほうれんそう	こめ じゃがいも	590	748
18	金	むぎごはん		まさきどんぶり だいすどひじきのかきあげ もやしのサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく こにほし はもいりじゃこてん ひじき だいす たまご おから	はくさい にんじん きくらげ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ レタス こまつな なかねぎ はねぎ かぼちゃ ピーマン そらまめ もやし	こめ はだかむぎ でんぶん こむぎこ あぶら ごまあぶら	647	824
21	月	コッペパン		ワンタンスープ サーモンフライ ポイルやさい	ぎゅうにゅう ふたにく さけ こなチーズ たまご	たけのこ ほししいたけ にんじん キャベツ チンゲンサイ プロッコリー はねぎ	パン ワンタン はるさめ ごまあぶら こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ	650	811
22	火	しろごはん		ドライカレー れいとうパイ フレッシュサラダ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ふたにく とうふ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ マッシュルーム きゅうり あまなつ ジュース ふくしんづけ パイナップル	こめ あぶら さとう	665	832
23	水	しろごはん		マーボーとうふ ばんさんすう ごまあじいりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ふたにく あかみそ たまご ロースハム こにほし あおのり	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 もやし	こめ ごまあぶら さとう でんぶん りよくとうはるさめ いりごま	653	818
24	木	コッペパン		みそラーメン とうもろこし ミモザサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく やきぶた ロースハム たまご あかみそ むぎみそ	にんじん もやし はねぎ たけのこ にんにく ほうれんそう レタス セロリ きゅうり パセリ コーン	パン ちゅうかめん あぶら	582	730
25	金	しろごはん		だいすのごもくに ふたにくのかりんあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう だいす とりにく ちくわ あぶらあげ ふたにく こんぶ	にんじん れんこん しょうが キャベツ ほうれんそう	こめ こんにやく さとう こむぎこ でんぶん あぶら いりごま	725	912
28	月	コッペパン		ミネストローネ とりにくのガーリックやき コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ セロリ にんにく きゅうり ピーマン コーン	パン マカロニ じゃがいも パンこ バター ドレッシング	665	832
29	火	むぎごはん		いよさつま なすのあげびたし えだまめ	ぎゅうにゅう たい むぎみそ	きゅうり はねぎ なす パプリカ だいこん えだまめ	こめ はだかむぎ すりごま こんにやく あぶら	620	768
30	水	しろごはん		いとこんにやくのたまごとじ さばのしおこうじやき あますづけ	ぎゅうにゅう ふたにく たまご こうやとうふ さば	たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ キャベツ だいこん きゅうり	こめ いとこんにやく さとう あぶら	598	761

*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。