



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	からだのちやしをととのえる	はたらくちからやねつになる	たんぱく質 g	脂質 g	
					あか	みどり	き	小学校	中学校	
1	金	むぎごはん		きのこカレー しゃぶしゃぶサラダ ふくしんづけ		ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ぶたにく	しめじ えのきだけ マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく レタス きゅうり うめ レモン はねぎ ふくしんづけ	こめ はだかむぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	653	692
									21.2	23.2
									19.5	22.4
4	月	コッペパン		チャンポン いかのさらさあげ きゅうりづけ	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく いか こんぶ	もやし たけのこ にんじん はねぎ しょうが きゅうり	パン ちゅうかめん でんぷん あぶら	583	728	
									31.5	38.2
									17.9	21.3
5	火	しろごはん		ごもくきんぴら すもの てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん たこ ちりめん はなかつお ひじき	ごぼう にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ	こめ こんにやく じゃがいも あぶら さとう	609	772	
									24.2	29.6
									15.4	17.7
6	水	しろごはん		ふしめんじる レタスのひきにくいため せんぎりサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ ぶたにく たまご	ほししいたけ えのきだけ にんじん はねぎ レタス しょうが だいこん きゅうり	こめ ふしめん あぶら さとう アーモンド ごまドレッシング	623	783	
									21.2	25.5
									19.2	22.3
7	木	コッペパン		ミートスパゲティ わふうサラダ さきいかのいそかあげ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ ツナ するめ あおのり たまご わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり レタス もやし レモン	パン スパゲティ さとう こむぎこ あぶら ブルーベリージャム	658	790	
									29.5	35.4
									18.3	21.2
8	金	わかめごはん		しらたまじる いわしのアングレースソース こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく あぶらあげ いわし	もやし にんじん はねぎ しょうが こまつな キャベツ	こめ もち でんぷん あぶら さとう パンこ	700	881	
									25.0	30.0
									22.2	26.0
11	月	しろごはん		ハヤシライス しょうゆドレッシングサラダ ミニトマト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまクリーム わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり トマトピューレ にんにく キャベツ こまつな もやし ミニトマト	こめ じゃがいも あぶら いりごま さとう	660	826	
									20.2	24.4
									18.5	21.4
12	火	しろごはん		みそじる さけのきのこむし はくさいとささみあえ	ぎゅうにゅう とうふ まつやまあげ わかめ さけ ささみ あかみそ しろみそ	たまねぎ はねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ みつば はくさい きゅうり ゆず えだまめ	こめ さといも マヨネーズ ごまあぶら	633	793	
									29.5	35.8
									18.8	21.6
13	水	しろごはん		ちゅうかスープ ぶたキムチ ごまあじいりこ	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく こにほし うすらたまご あおのり	ほししいたけ にんじん たけのこ はねぎ にら もやし	こめ はるさめ ごまあぶら いりごま さとう	636	795	
									29.5	35.6
									18.3	21.1
14	木	しろごはん		けんちんじる とうふのかわりあげ すもの	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 いか	にんじん ごぼう だいこん はねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ さといも でんぷん いりごま こむぎこ さとう あぶら	622	777	
									25.1	29.9
									17.7	20.5
15	金	ちらしずし		すましじる ぶりのてりやき さんしょくあえ みかん	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶ ぶり たまご	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう ほししいたけ えのきだけ はねぎ ほうれんそう キャベツ みかん	こめ さとう いりごま	680	848	
									29.3	35.4
									19.0	22.0
18	月	コッペパン		やきそば そくせきづけ ナタデココ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび あおのり はなかつお	キャベツ たまねぎ にんじん もやし はくさい たくあん モモ パイン みかん	コッペパン ちゅうかめん さとう あぶら いりごま ナタデココ	607	763	
									24.3	29.6
									15.5	18.3
19	火	さといもごはん		にゅうめん ぶたにくのこうみあげ ゆずみそあえ	ぎゅうにゅう まつやまあげ かまぼこ ぶたにく たまご いか しろみそ するめ	にんじん ほうれんそう ほししいたけ えのきだけ はねぎ パセリ はくさい きゅうり ゆず	こめ さといも ひやむぎ いりごま こむぎこ あぶら さとう	664	795	
									29.0	34.4
									23.5	27.3
20	水	しろごはん		かきたまじる さばのみそに いかとキャベツのあえもの	ぎゅうにゅう たまご とうふ さば あかみそ しろみそ するめ	たまねぎ はねぎ しょうが キャベツ コーン もやし きゅうり	こめ でんぷん さとう ごまあぶら いりごま	633	792	
									27.5	32.9
									17.6	20.4
21	木	こめこパン		ごもくうどん いそあえ れんこんチップ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ のり ちりめん こなチーズ	ごぼう にんじん えのきだけ はねぎ こまつな もやし れんこん	こめこパン うどん さとう あぶら	613	754	
									27.4	33.7
									18.4	21.6
22	金	しろごはん		ようふうにごみ さけのレモンあえ ナムル	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく さけ ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ レモン きゅうり もやし	こめ じゃがいも あぶら でんぷん さとう いりごま ごまあぶら	689	859	
									28.5	34.4
									22.4	26.3
25	月	コッペパン		ビーフンじる ナッツごぼう ごまネーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	にんじん ほししいたけ たけのこ はねぎ ごぼう キャベツ きゅうり もやし	コッペパン ビーフン ごまあぶら でんぷん あぶら アーモンド さとう マヨネーズ いりごま	620	775	
									21.6	26.0
									26.6	31.8
26	火	しろごはん		いもたき さんまのかばやき すだちふうみづけ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ こんぶ ひらてん さんま わかめ	にんじん キャベツ きゅうり すだち	こめ さといも こんにやく もち でんぷん あぶら さとう	707	887	
									27.5	33.1
									21.5	25.1
27	水	リクエスト こんだて		まさきちゅうがっこう テーマ:小松菜	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ のり ちりめん むぎみそ	にんじん ごぼう だいこん こまつな もやし しょうが コーン	こめ さといも こんにやく でんぷん あぶら さとう プリン	716	896	
									28.7	34.6
									19.1	22.1
28	木	コッペパン		クリームに だいすかりんとう じゃこサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ わかめ ちりめん だいす	たまねぎ にんじん きゅうり もやし	コッペパン マカロニ じゃがいも さとう こむぎこ でんぷん あぶら ふんとう	689	859	
									28.5	34.4
									22.4	26.3
29	金	しろごはん		さわにわん かぼちゃのそぼろに こにほしのいそかあげ		たけのこ ほししいたけ もやし にんじん はねぎ かぼちゃ たまねぎ グリンピース	こめ あぶら さとう でんぷん こむぎこ	597	748	
									27.3	33.2
									18.3	21.5

*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。