



令和3年度



11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			おもなさいりょう			エネルギー Kcal	
		しゅしよく	牛乳	ふくしよく	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	はたらくちからやねつになる	たんぱく質 g	脂質 g
					あか	みどり	き	小学校	中学校
1	月	コッパン		きのこのシチュー ポテトチップ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう パーコン なまクリーム チーズ	にんじん たまねぎ しめじ えのきだけ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり あまなつ オレンジジュース	パン じゃがいも あぶら さとう	625	738
								20.5	23.3
								26.2	31.0
2	火	しろごはん		ちゅうかスープ シュウマイ キムチあえ	ぎゅうにゅう やきふた うすらたまご ふたにく	にんじん だけのこ ほししいだけ はねぎ たまねぎ しょうが もやし はくさい	こめ はるさめ ごまあぶら さとう てんぷん シュウマイのかわ	620	780
								26.1	31.3
								16.9	19.5
4	木	コッパン		きのこのシチュー ポテトチップ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう パーコン なまクリーム チーズ	にんじん たまねぎ しめじ えのきだけ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり あまなつ オレンジジュース	パン じゃがいも あぶら さとう	625	784
								20.5	24.7
								26.2	31.8
5	金	しろごはん		ほっけつみれじる ジンギスカン ポイルやさい ヨーグルト	ぎゅうにゅう ほっけつすみ とうふ ラムにく ふたにく ヨーグルト こめみそ	たまねぎ にんじん だいこん ほししいだけ はねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ ピーマン ブロッコリー	こめ いりごま ドレッシング	693	847
								26.0	30.7
								15.8	17.3
8	月	こくとうパン		わかめうどん だいこんサラダ カミカミチップ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ やきふた こにほし するめ	にんじん ほししいだけ はねぎ だいこん きゅうり レモン	パン こくとう うどん いりごま マヨネーズ アーモンド さとう	596	743
								25.5	31.0
								21.0	25.1
9	火	むぎごはん		ドライカレー ミモザサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ふたにく とうふ ロースハム たまご	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ほうれんそう レタス セロリ きゅうり パセリ りんご	こめ はだかむぎ あぶら	701	885
								26.4	32.4
								24.9	29.6
10	水	しろごはん		ふしめんじる つくねあげ あますつけ	ぎゅうにゅう あぶらあげ なると だいす さかなすりみ きゅうにく ちりめん たまご スキムミルク	にんじん ほししいだけ えのきだけ はねぎ たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	こめ ふしめん いりごま こむぎこ あぶら さとう	614	765
								20.6	24.6
								17.6	20.1
11	木	コッパン		たまごころのスープ もやしときゅうりのサラダ だいがくいも	ぎゅうにゅう たまご とりにく	たまねぎ にんじん ほししいだけ いら セロリ もやし きゅうり	パン あぶら てんぷん さとう ごまあぶら くらごま みずあめ さつまいも	660	822
								22.7	27.6
								22.9	27.5
12	金	しろごはん		おでん ゆずみそあえ こおなごちりめん	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 いか するめ こおなごちりめん しるみそ	だいこん はくさい きゅうり にんじん ゆず	こめ じゃがいも こんにゃく さとう いりごま	639	798
								27.2	32.9
								15.0	17.1
15	月	しろごはん		ふたじる とうふのかわりあげ すのもの あじつけのり	ぎゅうにゅう ふたにく むぎみそ とうふ はもすりみ きゅうにく ちりめん たまご たこ あじつけのり	はくさい にんじん ごぼう はねぎ ほししいだけ たまねぎ そらめ きゅうり キャベツ	こめ さといも いとこんにゃく こめこ こむぎこ はだかむぎこ さとう あぶら	622	779
								25.1	30.0
								15.7	17.8
16	火	ろっこごはん		ほうれんそうのみそしる はものいそへあげ しゃぶしゃぶサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ むぎみそ あかみそ はも あおのり ふたにく	にんじん ほうれんそう たまねぎ レタス きゅうり はねぎ ねりうめ レモン	こめ はだかむぎ もちむぎ くらまい あかまい みどりまい きび じゃがいも こむぎこ はだかむぎこ こめこ あぶら ごまあぶら さとう	638	808
								28.0	34.1
								18.8	21.8
17	水	さといもごはん		すいとん さわらのしおこうじやき こまつなのおひたし みかん	ぎゅうにゅう あぶらあげ おから とりにく にほしこ さわら	にんじん はねぎ こまつな レタス もやし みかん	こめ さといも こむぎこ こめこ はだかむぎこ	617	777
								26.1	31.8
								16.1	18.2
18	木	しろごはん		さわにわん レタスのひきにくいため さといもポテトサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく たまご	だけのこ ほししいだけ もやし はねぎ にんじん レタス きゅうり ブロッコリー しょうが	こめ さといも マヨネーズ さとう	618	779
								22.1	26.3
								20.8	24.3
19	金	むぎごはん		まさきどんぶり レモンサラダ さつまいもとだいすのあげに	ぎゅうにゅう ふたにく はもいりじゃこてん だいす こにほし	はくさい にんじん きくらげ しょうが にんにく たまねぎ だけのこ レタス こまつな ながねぎ はねぎ そらめ キャベツ レモン きゅうり	こめ はだかむぎ さといも てんぷん さつまいも あぶら こくとう	642	816
								24.4	29.8
								17.3	19.9
22	月	コッパン		えいようそうすい ナッツごぼう ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ヨーグルト ツナ	にんじん はねぎ だいこん ごぼう レタス きゅうり	パン こめ さといも てんぷん あぶら アーモンド さとう マヨネーズ	678	848
								25.9	31.3
								28.4	34.1
24	水	しろごはん		かきたまじる マーボーだいこん そくせきつけ みかん	ぎゅうにゅう たまご とうふ ふたにく あかみそ はなかつお	たまねぎ はねぎ だいこん えだまめ キャベツ たくあん みかん にんにく しょうが	こめ てんぷん はるさめ ごまあぶら さとう いりごま	598	746
								21.5	25.7
								15.1	16.9
25	木	コッパン		ちゃんこなべ いらたま せんざりサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご	にんじん はくさい ほししいだけ ながねぎ えのきだけ しゅんぎく いら もやし しめじ だいこん きゅうり	パン うどん もち アーモンド ドレッシング	620	766
								22.7	27.9
								22.2	26.4
26	金	リクエスト こんだて		きたいよちゅうがっこう	ぎゅうにゅう たい まつやまあげ とうふ あぶらあげ あかみそ むぎみそ ふたにく はなかつお テーマ:はくさい	はくさい たまねぎ にんじん はねぎ こら たくあん	こめ あぶら いりごま フリン	694	839
								29.5	34.8
								23.3	26.4
29	月	コッパン		イタリアンスパグティ コーンスローサラダ ナッツいりこ	ぎゅうにゅう ふたにく パーコン こなチーズ こにほし あおのり	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり ピーマン コーン レモン	パン スパグティ さとう ドレッシング アーモンド	655	782
								26.6	31.5
								22.2	26.1
30	火	しろごはん		だいすのごもくに いかにさらさあげ わふうサラダ	ぎゅうにゅう だいす とりにく ちくわ あぶらあげ いか のり こんぶ	れんこん にんじん しょうが こまつな コーン	こめ こんにゃく さとう あぶら てんぷん	598	746
								21.5	25.7
								15.1	16.9

*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。