





















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
1	水	しろごはん		にゅうめん マッシュサラダ おかずみそ	ぎゅうにゅう かまぼこ ロースハム ふたにく なつとう あかみそ	ほうれんそう ほししいたけ えのきだけ はねぎ にんじん きゅうり ながねぎ	こめ ひやむぎ じゃがいも マヨネーズ ドレッシング さとう	634	616
								20.7	21.6
								18.4	20.6
2	木	コッペパン		ホワイトシチュー ミモザサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム なまクリーム たまご	たまねぎ にんじん パセリ ほうれんそう レタス セロリ きゅうり みかん	パン さつまいも マーガリン あぶら	645	800
								26.7	32.3
								22.0	26.2
3	金	しろごはん		ほっけつみれじる ほっけフライ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ほっけ ツナ ヨーグルト	ながねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ はねぎ レタス きゅうり	こめ こむぎこ パンこ あぶら マカロニ マヨネーズ	643	780
								25.7	29.3
								20.5	22.3
6	月	コッペパン		ピーフンいため もやしサラダ ごまあじいりこ	ぎゅうにゅう ふたにく いか うすらたまご こにほし あおのり	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ はねぎ にんにく しょうが もやし こまつな	パン ピーフン あぶら さとう くろこま いりごま	621	765
								30.5	37.0
								20.7	24.2
7	火	リクエスト こんだて		おかだしょうがっこう	ぎゅうにゅう きゅうにく たまご あつあげ むぎみそ あかみそ ロースハム テーマ:ほうれんそう	はねぎ にんにく もやし ほうれんそう にんじん きゅうり きくらげ	こめ いりごま さとう ごまあぶら じゃがいも はるさめ プリン	707	870
								26.7	31.9
								21.4	24.2
8	水	しろごはん		はるさめスープ ししゃものなんばんづけ キムチあえ	ぎゅうにゅう たまご ふたにく やきふた ししゃも	ほうれんそう ほししいたけ はねぎ セロリ もやし はくさい たけのこ にんじん	こめ はるさめ でんぷん さとう あぶら	636	796
								29.9	36.2
								18.2	21.0
9	木	バターパン		みそラーメン おこのみてん ツナサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく やきふた あかみそ むぎみそ さかなすりみ たこ はなかつお たまご ツナ あおのり	にんじん もやし はねぎ たけのこ にんにく ながねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり レモン たまねぎ	パン さとう バター ちゅうかめん こむぎこ あぶら	673	807
								33.0	39.2
								28.5	33.6
10	金	しろごはん		かぶのたんとだき すだちふうみつけ だいすとにほしのあげに	ぎゅうにゅう きゅうにく ひらてん あつあげ ちくわ うすらたまご こんぶ だいす にほし わかめ	かぶ キャベツ きゅうり すだち	こめ じゃがいも こんにゃく さとう でんぷん あぶらアーモンド	668	836
								26.6	31.9
								18.7	21.7
13	月	しろごはん		エッグカレー フレンチサラダ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう きゅうにく うすらたまご なまクリーム	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ きゅうり あまなつ オレンジジュース ふくじんづけ	こめ じゃがいも あぶら さとう	699	876
								21.8	26.2
								21.2	24.8
14	火	しろごはん		マーボーどうふ ばんさんすう こおなごちりめん	ぎゅうにゅう どうふ きゅうにく ふたにく あかみそ たまご ロースハム こおなごちりめん	たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ はねぎ ながねぎ 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 でんぷん はるさめ	657	822
								26.7	32.1
								18.3	21.3
15	水	わかめごはん		ふたじる とうふのかわりあげ はりはりづけ	ぎゅうにゅう ふたにく すりみそ とうふ さかなすりみ えび きゅうにく ちりめん たまご わかめ	はくさい にんじん ごぼう はねぎ ほししいたけ たまねぎ はなきりだいこん	こめ さといも いとこんにゃく いりごま こむぎこ さとう あぶら	606	756
								22.3	26.3
								15.7	17.8
16	木	しろごはん		いもたき さかなのカレーあげ あますづけ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ こんぶ ひらてん いわし	にんじん キャベツ だいこん きゅうり	こめ さといも こんにゃく もち さとう あぶら でんぷん	651	814
								25.5	30.6
								17.5	20.1
17	金	リクエスト こんだて		おかだちゅうがっこう	ぎゅうにゅう ふたにく むぎみそ ぎゅうにく たまご テーマ:にんじん	はくさい にんじん ごぼう はねぎ ほししいたけ たまねぎ もやし	こめ さといも いとこんにゃく パンこ いりごま ごまあぶら さとう プリン	709	885
								27.3	32.6
								21.3	24.9
20	月	コッペパン		きしめん ふたにくのかりんあげ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ ふたにく	にんじん ほししいたけ はねぎ しょうが きゅうり キャベツ ほうれんそう	パン きしめん さとう あぶら こむぎこ でんぷん ドレッシング	660	824
								28.1	34.3
								25.4	30.6
21	火	しろごはん		みそしる とりごぼうどん あおなのナッツあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あかみそ とうふ まつやまあげ わかめ むぎみそ	ごぼう しょうが たまねぎ はねぎ こまつな	こめ さとう あぶら じゃがいも カシューナッツ	662	827
								27.1	32.9
								18.8	22.0
22	水	しろごはん		ごもくきんぴら かぼちゃサラダ ミニトマト	ぎゅうにゅう ふたにく ひらてん ロースハム	ごぼう にんじん さやいんげん かぼちゃ たまねぎ きゅうり ミニトマト	こめ こんにゃく じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ ドレッシング	669	839
								21.7	26.2
								19.2	22.6
23A	木	ナン		キーマカレー エビフライ コールスローサラダ ケーキ	ぎゅうにゅう レンズまめ ふたにく えび	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり ピーマン コーン	ナン あぶら こむぎこ パンこ ドレッシング ケーキ	608	758
								26.2	32.3
								25.2	30.2
23B	木	こめこパン		ミートスパゲティ わかどりのからあげ コールスローサラダ ケーキ	ぎゅうにゅう きゅうにく こなチーズ とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが キャベツ きゅうり ピーマン コーン	パン こめこ スパゲティ あぶら でんぷん ドレッシング ケーキ	707	898
								31.7	39.8
								25.5	31.0

*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。