



# 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 g	脂質 g
					あか	みどり	き	小学校	中学校
11	火	さけわかめごはん		そうに さばのしおこうじやき こうはくなます 	ぎゅうにゅう さけ わかめ とりにく かまぼこ さば	だいこん はくさい にんじん ほししいたけ はねぎ レモン	こめ もち いりごま さとう	646	809
								27.0	32.4
								15.2	17.5
12	水	しろごはん		とりごぼうどんぶり かきたまじる あおなのナッツあえ いちご (松前中のみ) 	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく あかみそ あぶらあげ	たまねぎ はねぎ しょうが ごぼう こまつな いちご	こめ でんぷん さとう あぶら カシューナッツ	646	830
								28.5	34.4
								20.2	23.6
13	木	コッペパン		さといもシチュー カミカミサラダ ミニトマト 	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム だいす ちりめん	たまねぎ にんじん パセリ コーン きゅうり キャベツ ミニトマト	パン さといも じゃがいも マーガリン アーモンド マヨネーズ	680	851
								27.0	32.9
								28.4	34.4
14	金	りくえすとこんだて		きたいよしょうがっこう  テーマ:レタス	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ちりめん	にんじん ごぼう だいこん はねぎ レタス しょうが きゅうり ブロッコリー レモン	こめ さといも でんぷん さとう ごまあぶら ゼリー	649	811
								23.6	28.1
								15.6	17.8
17	月	コッペパン		はるさめスープ くわかめのサラダ さけのレモンあえ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく くわかめ さけ	たけのこ はくさい ほししいたけ はねぎ ほうれんそう セロリ レタス きゅうり コーン レモン	パン はるさめ いりごま あぶら ごまあぶら でんぷん さとう	625	766
								29.8	36.1
								23.0	27.5
18	火	しろごはん		ハヤシライス もやしのサラダ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまクリーム	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマトピューレ もやし こまつな ふくしんづけ	こめ じゃがいも あぶら さとう くるこま	606	757
								19.9	23.6
								14.7	16.7
19	水	りくえすとこんだて		まさきしょうがっこう  テーマ:だいこん	ぎゅうにゅう わかめ 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 とりにく ちりめん	だいこん にんじん れんこん にんにく きりほしだいこん きゅうり こまつな	こめ じゃがいも こんにゃく さとう ごまあぶら オリーブオイル ゼリー	676	847
								28.7	34.7
								15.5	17.7
20	木	コッペパン		ようふうにこみ もやしときゅうりのサラダ ごまあじりこ	ぎゅうにゅう ウィナー とりにく ささみ こにほし あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース もやし きゅうり	パン じゃがいも あぶら さとう いりごま ごまあぶら	583	715
								26.8	32.5
								19.2	22.6
21	金	ゆかりごはん		ソフトめん みそラーメン ツナサラダ	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく ツナ あかみそ むぎみそ	にんじん もやし はねぎ たけのこ ながねぎ ブロッコリー ゆかり きゅうり レモン たまねぎ にんにく	こめ ちゅうかめん あぶら さとう	589	702
								24.3	28.8
								14.4	16.0
24	月	さといもごはん		みそしる あげだしとうふ すもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ たこ あかみそ むぎみそ	にんじん えのきたけ ほししいたけ はくさい ほうれんそう ながねぎ はねぎ きゅうり キャベツ レタス	こめ もちごめ さといも こめこ でんぷん あぶら さとう	618	755
								22.9	27.7
								21.2	24.6
25	火	むぎごはん		まさきどんぶり はもいりじゃこてん レモンあえ りんまん	ぎゅうにゅう ぶたにく はもいりじゃこてん たまご むぎみそ	しょうが にんにく きくらげ はくさい にんじん そらまめ たけのこ レタス こまつな ながねぎ はねぎ だいこん キャベツ きゅうり ブロッコリー レモン	こめ はだかむぎ ごまあぶら でんぷん りんまん	656	831
								26.0	31.6
								13.3	14.8
26	水	しろごはん		すいとん こにほしのいそかあげ しゃぶしゃぶたサラダ いちご (北伊予小・中のみ) 	ぎゅうにゅう おから とりにく あぶらあげ こにほし あおのり たまご ぶたにく にほしこ	にんじん はねぎ ながねぎ レタス きゅうり うめ レモン いちご	こめ こむぎこ こめこ はだかむぎこ さといも あぶら ごまあぶら さとう	598	744
								24.0	29.2
								14.3	16.0
27	木	ろっこくごはん		ぶたじる おたたさんのかきあげ こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく むぎえび ちりめん たまご むぎみそ	はくさい にんじん だいこん ほししいたけ はねぎ ながねぎ れんこん そらまめ こまつな もやし	こめ はだかむぎ もちむぎ くるまい あかまい みどりまい きび こめこ はだかむぎこ こむぎこ あぶら もちごめ さといも	627	766
								21.6	25.5
								18.4	21.2
28	金	しろごはん		やさいのうまに ぶたにくのんにくやき キムチあえ あじつけのり	ぎゅうにゅう とりにく はもいりじゃこてん ぶたにく あじつけのり	れんこん にんじん ながねぎ はねぎ もやし たまねぎ にんにく はくさい たけのこ	こめ さといも さとう 	615	767
								24.8	29.6
								14.9	17.0
31	月	コッペパンあげパン(岡小・中)		レタスとたまごのスープ ヨーグルトあえ こんにゃくソテー いちごジャム(岡小・中以外)	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ヨーグルト なまクリーム やきぶた きなこ	レタス たまねぎ にんじん パセリ セロリ みかん もも パイン コーン こまつな バナナ	パン こんにゃく ごまあぶら さとう あぶら ジャム	628	772
								23.0	27.6
								17.8	20.4

\*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。

1月24日~30日は「全国学校給食週間」

