



4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4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	ちやくよほねになる	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	脂質
					あか	みどり	き	g	g
								小学校	中学校
11	月	しろごはん		おでん てづくりふりかけ くるみあえ	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 ちりめん はなかつお ひじき	だいこん ほうれんそう もやし にんじん	こめ じゃがいも こんにゃく さとう くるみ	645	807
12	火	ちらしずし		みそしる エビフライ ポイルやさい タルタルソース	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ むぎみそ あかみそ えび たまご	たまねぎ はねぎ しょうが キャベツ にんじん ブロッコリー れんこん たけのこ ほししいたけ かんぴょう	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ タルタルソース	640	783
13	水	しろごはん		カレーライス コールスローサラダ ふくしんづけ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまクリーム ヨーグルト	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 ピーマン コーン ふくしんづけ	こめ じゃがいも あぶら フレンチドレッシング	709	875
14	木	しろごはん		けんちんじる そぼろどんぶり すだちふうみづけ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ わかめ	にんじん ほししいたけ グリンピース ごぼう だいこん はねぎ キャベツ きゅうり すだち	こめ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら さといも	595	746
15	金	しろごはん		ごもくきんぴら キムチあえ だいずとにほしのあげに	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん だいず こにほし	ごぼう にんじん さやいんげん はくさい もやし	こめ こんにゃく じゃがいも あぶら さとう でんぷん アーモンド	603	755
18	月	バターパン		にくうどん しゃぶしゃぶたサラダ フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ ぶたにく とうにゅう	ごぼう ほししいたけ はねぎ レタス きゅうり にんじん うめほし レモン モモ パイナップル ミカン	パン さとう バター うどん ごまあぶら あんにんどうふ	668	833
19	火	しろごはん		マーボーとうふ わふうサラダ ナッツごぼう	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく のり あかみそ	たけのこ にんじん グリンピース たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが こまつな コーン ごぼう ほししいたけ	こめ あぶら さとう でんぷん アーモンド	684	856
20	水	むぎごはん		ぶたじる さわらてりやき ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく むぎみそ さわら	はくさい にんじん ごぼう はねぎ ほししいたけ キャベツ ほうれんそう	こめ はだかむぎ さといも いとこんにゃく さとう いりごま	593	753
21	木	コッペパン		とりだんごスープ マカロニサラダ こにほしのいそかあげ	ぎゅうにゅう とりにく ささみ たまご こにほし あおのり ヨーグルト ツナ	はねぎ しょうが にんじん たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり	パン でんぷん こむぎこ あぶら マカロニ マヨネーズ	613	754
22	金	わかめごはん		にくじゃが さかなのこうみあげ はりはりづけ	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく たい たまご	たまねぎ にんじん さやいんげん パセリ はなきりだいこん	こめ じゃがいも いとこんにゃく あぶら さとう いりごま こむぎこ	705	883
25	月	コッペパン		しおラーメン とりにくのピリからやき ツナサラダ	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく とりにつな	にんじん もやし コーン はねぎ にんにく ブロッコリー きゅうり レモン たまねぎ	パン ちゅうかめん さとう ごまあぶら いりごま	628	785
26	火	しろごはん		おやかどんぶり いかのさらさあげ レモンふうみづけ	ぎゅうにゅう とりにく たまご いか わかめ	ほししいたけ たまねぎ にんじん はねぎ しょうが キャベツ きゅうり レモン	こめ でんぷん あぶら さとう	613	772
27	水	たけのこごはん		にゅうめん そらまめのかきあげ すもの	ぎゅうにゅう まつやまあげ かまぼこ えび こなチーズ たまご ちりめん いか	ほうれんそう ほししいたけ えのきだけ はねぎ そらまめ たけのこ にんじん きゅうり キャベツ	こめ そうめん こむぎこ あぶら さとう	688	845
28	木	コッペパン		クリームに だいすかりんとう せんぎりサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ だいす	たまねぎ にんじん えだまめ セロリ だいこん きゅうり	パン マカロニ じゃがいも こむぎこ でんぷん あぶら ぶんとう アーモンド ドレッシング	616	769
								27.6	33.6
								19.5	23.1

*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。