



令和4年度

5月のこんだてひょう

松前町学校給食センター 給食センターHP QRコード

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。)



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
2	月	コッペパン		レタスのスープ エビチリソース ゆかりあえ	ぎゅうにゅう やきふた えび たまご	レタス たまねぎ にんじん パセリ セロリ しょうが キャベツ ゆかり レモン	パン こむぎこ あぶら さとう でんぷん	655	822
								30.7	37.7
								25.7	30.9
6	金	なめし		わかだけじる さわらのしおこうじやき あおなのナッツあえ かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ さわら	だいこんば たけのこ たまねぎ こまつな	こめ カシューナッツ さとう かしわもち	665	817
								27.5	33.1
								18.6	21.8
9	月	コッペパン		さんさいうどん ちくわのいそべあげ かみかみあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ ちくわ たまご スキムミルク あおのり チーズ するめいか	わらび みすな えのきだけ やまうど なめこ たけのこ にんじん はねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン うどん あぶら さとう いりごま ごまあぶら こむぎこ	617	804
								25.9	33.2
								22.0	28.0
10	火	しろごはん		ドライカレー ちゅうかさラダ ミニトマト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ ハム たまご	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム きゅうり キャベツ ミニトマト	こめ はるさめ ごまあぶら さとう	683	856
								25.6	31.2
								20.4	24.1
11	水	しろごはん		そらまめのうまに さばのみそやき すもの	ぎゅうにゅう やきとうふ とりにく さば あかみそ かまぼこ	そらまめ にんじん しょうが はねぎ きゅうり きゃべつ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	692	864
								32.7	39.6
								15.5	17.7
12	木	こくとう パン		ワントンスープ たこのピリカラあげ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ わかめ やきふた	たけのこ しいたけ にんじん ちんげんさい はねぎ ながねぎ しょうが だいこん きゅうり レモン	パン こくとう ワンタン ごまあぶら でんぷん あぶら マヨネーズ いりごま はるさめ	672	826
								30.9	37.5
								23.0	27.3
13	金	しろごはん		だいすのごもくに ナッツいりこ ゆずみそあえ	ぎゅうにゅう だいす とりにく ちくわ あぶらあげ こんぶ こにほし あおのり いか しろみそ するめいか	ごぼう にんじん レモン はくさい きゅうり ゆず	こめ こんにゃく さとうアーモンド いりごま	630	790
								28.8	34.8
								16.2	18.4
16	月	しろごはん		こんさいぶたじる わかどりのこうみあげ キムチあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく むぎみそ とりにく たまご	にんじん ごぼう だいこん はねぎ もやし パセリ はくさい	こめ さといも こんにゃく こむぎこ あぶら さとう	624	780
								24.9	29.9
								16.7	19.2
17	火	しろごはん		マーボーはるさめ わふうサラダ カミカミチップ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか のり こにほし するめいか	きくらげ たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ながねぎ たけのこ しょうが こまつな コーン	こめ あぶら はるさめ さとう アーモンド	621	775
								27.1	32.8
								15.5	17.5
18	水	まめごはん		ほうれんそうのみそしる とうふのかわりあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう あつあげ むぎみそ あかみそ とうふ さかなすりみ えび ぎゅうにく ちりめん たまご かつおぶし	えんどうまめ 人参 ほうれんそう たまねぎ キャベツ たくあん	こめ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら いりごま	590	751
								22.3	27.0
								18.3	20.8
19	木	しろごはん		かきたまじる にくやさしいため はりはりづけ	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく	たまねぎ はねぎ にんにく しょうが もやし にんじん キャベツ ピーマン きりぼしだいこん	こめ でんぷん あぶら いりごま さとう	596	746
								24.0	28.5
								17.2	19.6
20	金	むぎごはん		ぶたにくとじゃがいものなんばんに ばんさんすう こうなごちりめん	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみそ たまご ハム ちりめん	にんじん ごぼう グリンピース きゅうり きくらげ もやし	こめ はたかむぎ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	645	818
								22.3	27.3
								15.1	17.3
23	月	コッペパン		ミートスパゲティ かいそうサラダ ごまあじいりこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく こなチーズ ちりめん わかめ こんぶ あかとさかのり しろとさかのり こにほし あおのり	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり もやし	パン スパゲティ さとう いりごま	682	854
								28.0	34.1
								17.7	20.9
24	火	しろごはん		ふしめんじる あげだしとうふ もやしのサラダ	ぎゅうにゅう なたと あぶらあげ とうふ かつおぶし	しいたけ えのきだけ にんじん はねぎ もやし こまつな	こめ ふしめん でんぷん あぶら さとう くろごま	625	892
								19.4	27.0
								19.0	29.0
25	水	しろごはん		エッグカレー フレンチサラダ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 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 あまなつかん みかんジュース ふくしんづけ	こめ じゃがいも あぶら さとう	699	876
								21.8	26.2
								21.2	24.8
26	木	コッペパン		ちゅうかスープ ぶたにくのかりんあげ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう やきふた うすらたまご ぶたにく くきわかめ	しいたけ にんじん たけのこ はねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン	パン はるさめ ごまあぶら こむぎこ でんぷん いりごま あぶら さとう	685	857
								32.1	39.1
								26.0	31.4
27	金	しろごはん		さわにわん おこのみてん すだちふうみづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さかなすりみ たこ けすりぶし あおのり たまご わかめ	たけのこ しいたけ ごぼう にんじん はねぎ キャベツ きゅうり すだち	こめ こむぎこ あぶら さとう	618	760
								19.5	23.1
								19.9	21.6
30	月	コッペパン		やきそば せんぎりサラダ フルーツカクテル	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん もやし だいこん きゅうり もも パイン みかん	パン ちゅうかめん さとう あぶら アーモンド ごまドレッシング とうにゅうゼリー	688	859
								27.3	33.1
								22.4	27.1
31	火	しろごはん		わかめスープ ナッツごぼう ミモザサラダ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ハム たまご	にんじん ながねぎ たまねぎ ほうれんそう レタス セロリ きゅうり パセリ ごぼう	こめ ごまあぶら いりごま でんぷん あぶら アーモンド さとう	623	783
								19.5	23.2
								20.6	23.9

☆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。