



令和4年度



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	脂質
					あか	みどり	き	小学校	中学校
1	水	しろごはん		ビーフンじる にこみハンバーグ レモンサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく ぎゅうにく たまご	にんじん しいたけ たけのこ キャベツ はねぎ たまねぎ マッシュルーム きゅうり レモン	こめ ビーフン ごまあぶら パンこ さとう	600	748
								21.8	26.3
								15.0	16.7
2	木	コッペパン		たまごとらのスープ きりほしだいこんのサラダ だいすどこにほしのあげに いちごジャム	ぎゅうにゅう たまご とうふ ちくわ ちりめん だいす にほし	しいたけ たら たまねぎ にんじん きりほしだいこん きゅうり	パン でんぷん さとう ごまあぶら いりごま あぶら ことう いちごジャム	616	748
								27.7	33.4
								19.5	23.0
3	金	しろごはん		けんちんじる かみかみかきあげ すもの	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ さきいか こにほし たまご わかめ	にんじん だいこん はねぎ ごぼう たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	こめ さといも でんぷん ごまあぶら こむぎこ パーキングパウダー あぶら さとう	627	787
								20.9	25.0
								18.8	21.9
6	月	コッペパン		ようふうにこみ さかなのマヨチーズやき わふうサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ホキ こなチーズ のり	たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース パセリ こまつな レタス とうもろこし	パン じゃがいも マヨネーズ あぶら さとう	626	773
								28.6	34.8
								22.8	27.0
7	火	しろごはん		ぎょそうめんじる とりてん きゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう ぎょそうめん わかめ とりにく たまご	にんじん えのきだけ たまねぎ はねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ きゅうり	こめ こめこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら いりごま	600	752
								27.1	32.9
								15.1	17.0
8	水	しろごはん		だいすのごもくに ししゃものなんばんづけ いそあえ	ぎゅうにゅう だいす とりにく ちくわ あぶらあげ はもいりじゃこてん こんぶ ししゃも のり	れんこん にんじん はねぎ こまつな もやし	こめ さとう でんぷん あぶら こんにゃく	664	839
								28.0	34.6
								18.7	21.8
9	木	コッペパン		れいめん ぶたキムチ ミニトマト	ぎゅうにゅう ハム たまご ぶたにく	きゅうり にんじん しいたけ レモン にら しめじ もやし ミニトマト	パン ちゅうかめん さとう	604	758
								27.5	33.9
								19.1	22.5
10	金	うめごはん		こんさいぶたじる あじのかばやき こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ちりめん ふたにく むぎみそ あじ わかめ	うめぼし にんじん ごぼう だいこん はねぎ もやし こまつな きゅうり キャベツ レモン	こめ さといも さとう あぶら でんぷん こんにゃく	638	797
								26.2	31.3
								17.3	20.0
13	月	しろごはん		かきたまじる だいすどひじきのかきあげ おひたし	ぎゅうにゅう たまご とうふ こにほし ひじき だいす おから	たまねぎ はねぎ かぼちゃ そらまめ こまつな キャベツ もやし	こめ でんぷん こめこ こむぎこ あぶら	620	779
								21.9	26.0
								18.3	21.1
14	火	しろごはん		やさいのうまに さかなのマリネ キムチあえ	ぎゅうにゅう やきとうふ とりにく たい	たまねぎ たけのこ しいたけ ピーマン レモン もやし キャベツ にんじん	こめ じゃがいも さとう あぶら でんぷん	683	858
								27.3	32.9
								18.8	21.6
15	水	たこめし		すいとん ぶたにくのんにくやき とうもろこし	ぎゅうにゅう たこ あぶらあげ おから とりにく ふたにく	にんじん えのきだけ しいたけ もやし はねぎ キャベツ たまねぎ きくらげ にんにく レモン とうもろこし	こめ こむぎこ こめこ はだかむぎこ あぶら	591	701
								24.7	28.9
								15.9	18.0
16	木	しろごはん		みそじる レタスのひきにくいだめ きゅうりもみ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ぶたにく むぎみそ あかみそ たまご ちりめん	たまねぎ はねぎ レタス にんじん しょうが きゅうり れいとうみかん	こめ じゃがいも あぶら さとう	636	790
								24.1	28.8
								17.6	20.1
17	金	むぎごはん		まさきどん はものいそべあげ えだまめ	ぎゅうにゅう ふたにく はも あおのり	しょうが にんにく きくらげ たまねぎ たけのこ そらまめ レタス こまつな はねぎ えだまめ	こめ はだかむぎ あぶら こむぎこ こめこ	634	803
								29.1	35.6
								18.2	21.1
20	月	コッペパン		ミネストローネ タンドリーチキン ツナサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ヨーグルト ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ セロリ しょうが にんにく レタス アスパラガス きゅうり レモン	パン マカロニ じゃがいも さとう	588	724
								28.0	33.8
								20.0	23.5
21	火	しろごはん		マーボーどうふ ばんさんすう ナッツいりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ふたにく あかみそ ハム こにほし あおのり	たけのこ にんじん たまねぎ 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 レモン	こめ ごまあぶら さとう でんぷん はるさめアーモンド	670	839
								28.1	34.0
								20.4	23.6
22	水	しろごはん		ハヤシライス くきわかめのサラダ えだまめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまクリーム くきわかめ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく トマトピューレ キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ	こめ じゃがいも いりごま あぶら さとう ごまあぶら	636	796
								19.9	24.0
								17.5	20.0
23	木	こめこパン		ちゅうかふうスープ ピザふうポテト うめあえ	ぎゅうにゅう やきぶた ツナ チーズ	しいたけ にんじん たけのこ はねぎ たまねぎ レタス キャベツ レモン うめぼし	こめこパン はるさめ ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ パンこ	591	742
								27.0	33.4
								23.1	27.7
24	金	しろごはん		しらたまじる つくねあげ すだちふうみづけ	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ だいす さかなのすりみ ぎゅうにく ちりめん たまご スキムミルク わかめ	もやし にんじん はねぎ たまねぎ きゃべつ きゅうり すだち	こめ しらたまこ いりごま こむぎこ あぶら さとう	647	807
								22.5	27.0
								19.3	22.2
27	月	コッペパン		きつねうどん かいそうサラダ カミカミチップ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ こにほし するめ ちりめん わかめ くきわかめ とさかのり	にんじん はねぎ きゅうり もやし	パン うどん さとう いりごま アーモンド	564	703
								27.4	33.4
								18.6	22.0
28	火	しろごはん		じゃがいものそぼろに なすのあげびたし こうなごちりめん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ふたにく ちくわ ちりめん	たまねぎ にんじん グリンピース なす ピーマン だいこん はねぎ	こめ じゃがいも あぶら さとう こんにゃく	647	811
								20.0	23.9
								17.5	20.2
29	水	わかめごはん		トマトスープ とりにくのガーリックやき ナムル	ぎゅうにゅう わかめ ハム たまご とりにく	トマト セロリ にんにく きゅうり にんじん もやし	こめ さとう ごまあぶら いりごま	571	715
								26.7	32.3
								15.3	17.2
30	木	コッペパン		ワンタンスープ いかリングフライ あおなのナッツあえ	ぎゅうにゅう ふたにく いか	たけのこ しいたけ にんじん チンゲンサイ はねぎ ながねぎ しょうが こまつな	パン ワンタン はるさめ ごまあぶら でんぷん こめこ あぶら さとう カシューナッツ	606	745
								26.5	26.7
								21.3	25.3

☆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。