



# 7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	ちやにくやほねになる	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
1	金	しろごはん		つみれじる ぶたにくのしょうがやき こんぶサラダ	ぎゅうにゅう さかなすりみ ぶたにく こんぶ	たまねぎ にんじん ほししいたけ はねぎ ピーマン しょうが キャベツ きゅうり コーン	こめ でんぷん あぶら さとう	605	754
								26.5	31.7
								15.8	18.1
4	月	こくとうパン		パンプキンスープ あげささみのレモンに ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ひじき ちくわ とりささみ	かほちゃ たまねぎ パセリ レモン きゅうり にんじん キャベツ	こくとうパン じゃがいも あぶら さとう でんぷん ごまあぶら いりごま ベシヤメルソース	633	791
								28.7	35.3
								22.0	26.1
5	火	しろごはん		マーボーなす だいこんサラダ えだまめ れいとうパン	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ わかめ やきぶた	なす グリンピース たまねぎ にんじん ほししいたけ なかねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり えだまめ パイン	こめ あぶら でんぷん いりごま さとう ごまあぶら	589	734
								20.8	24.6
								15.1	17.0
6	水	しろごはん		しらたまじる さばのおこしやき ごまあえ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう さば ちりめん かつおぶし ひじき ぶたにく あぶらあげ	もやし にんじん たまねぎ おくら はねぎ キャベツ こまつな	こめ しらたまもち いりごま さとう	615	767
								26.9	32.3
								16.0	18.4
7	木	こめこパン		ひやしそうめん こんにゃくソテー フルーツあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ だいす やきぶた	きゅうり ほししいたけ にんじん おくら コーン たまねぎ みかん もも パイン しょうが	こめこパン そうめん さとう こんにゃく ごまあぶら さとう	619	763
								25.3	31.2
								14.3	16.3
8	金	しろごはん		ピピンパ わかめスープ キムチあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご わかめ とうふ	はねぎ にんにく もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ レタス キャベツ だいこん しょうが セロリ	こめ さとう ごまあぶら いりごま	570	716
								22.7	27.6
								14.6	16.5
11	月	しろごはん		ふしめんじる にくやさしいため かみかみあえ	ぎゅうにゅう なると あぶらあげ ぶたにく さきいか ちりめん	ほししいたけ えのきたけ にんじん はねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ ピーマン きゅうり コーン たまねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら いりごま ふしめん	602	753
								24.2	28.7
								15.7	17.8
12	火	むぎごはん		なつやすいかカレー くきわかめのサラダ ふくじんづけ ミニトマト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ くきわかめ	たまねぎ にんじん なす トマト さやいんげん にんにく キャベツ コーン ミニトマト ふくじんづけ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら こくとう ごまあぶら いりごま さとう	654	827
								20.0	24.2
								19.8	23.3
13A	水	バターパン		さわにわん たこのびりからあげ ツナサラダ プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ ツナ	たけのこ ほししいたけ もやし にんじん はねぎ しょうが フロッコリー きゅうり レモン たまねぎ	バターパン でんぷん あぶら さとう プリン	674	822
								28.6	34.7
								26.7	31.1
13B	水	たいめし		さわにわん ぶたにくのかりんあげ ツナサラダ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう たい まつやまあげ ぶたにく ツナ	たけのこ ほししいたけ もやし にんじん はねぎ しょうが フロッコリー きゅうり レモン たまねぎ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう あおりんごゼリー	695	822
								28.1	33.1
								22.9	26.6
14	木	しろごはん		みそじる かほちゃのそぼろに すいか ミニトマト	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ ぶたにく あかみそ むぎみそ	たまねぎ えのきたけ はねぎ かほちゃ えだまめ すいか ミニトマト ほししいたけ	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	651	815
								24.1	29.3
								15.3	17.5
15	金	しろごはん		うおそうめんじる とりにくのマリネ おひたし	ぎゅうにゅう うおそうめん うすらたまご とりにく わかめ	にんじん えのきたけ はねぎ おくら しょうが にんにく たまねぎ レモン ほうれんそう キャベツ もやし	こめ でんぷん あぶら さとう	614	770
								26.3	31.5
								15.6	17.7
19	火	しろごはん		ぶたじる とりごぼうどんぶり きゅうりづけ <b>給食最終日</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ むぎみそ とりにく あぶらあげ あかみそ しおこんぶ	にんじん ほししいたけ はねぎ しょうが ごぼう きゅうり	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	611	763
								25.2	30.1
								14.8	16.7

☆ 4日「ささみのレモン煮」のレシピを、広報まさき7月号に掲載しています。ぜひ作ってみてください。

\*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、ご覧ください。