



9月のこんだてひょう



令和4年度

松前町学校給食センター

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	ぶくしょく	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	木	こくとうパン		ミネストローネ ささみのレモンに コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりささみ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ セロリ レモン コーン きゅうり だいこん	こくとうパン おしもちむぎ じゃがいも でんぷん あぶら さとう	651	800
								27.9	33.7
								21.2	25.1
2	金	しろごはん		おやこどんぶり ひじきのかきあげ なし	ぎゅうにゅう とりにく たまご ひじき ちりめん	ほししいたけ たまねぎ にんじん はねぎ おくら そらまめ ながねぎ コーン なし	こめ さとう でんぷん さつまいも こむぎこ あぶら	685	862
								24.7	29.7
								20.3	23.6
5	月	コッペパン		ワントンスープ さかなのピリカラフル おひたし	ぎゅうにゅう ベーコン ほき	たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん はねぎ ピーマン コーン ながねぎ にんにく チンゲンサイ	コッペパン ワンタン でんぷん あぶら さとう いりごま	629	752
								29.2	34.5
								20.8	24.2
6	火	しろごはん		つみれじる なすとぶたにくのみそいため ナッツいりこ	ぎゅうにゅう さかなすりみ ぶたにく みそ こにほし あおのり	たまねぎ にんじん ほししいたけ はねぎ なす きくらげ にんにく レモン	こめ ごまあぶら さとう アーモンド	626	779
								26.7	32.2
								16.0	18.3
7	水	しろごはん		おやこに いかのさらさあげ はりはりづけ	ぎゅうにゅう とりにく たまご いか	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリーンピース しょうが はなぎりだいこん	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう	645	773
								26.5	31.2
								15.1	17.1
8	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 ロースハム たまご ぶたにく	きゅうり にんじん ほししいたけ レモン にら しめじ もやし ミニトマト	コッペパン ちゅうかめん さとう	605	722
								27.6	32.9
								19.2	22.0
9	金	くりごはん		いもたき さばのおこしやき すもの じゅうごやゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ こんぶ ひらてん さば ちりめん	にんじん きゅうり キャベツ	こめ くり さといも こんにゃく もち さとう ゼリー	700	876
								29.6	35.6
								15.5	17.7
12	月	しろごはん		いそに ぶたにくのかりんあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう ひじき だいず とりにく あぶらあげ ちくわ ぶたにく	にんじん しょうが キャベツ たくあんづけ	こめ つきこんにゃく さとう あぶら こむぎこ でんぷん	686	859
								27.6	33.4
								22.2	26.1
13	火	しろごはん		ぎゅうにくとあつあげのいためもの ばんさんすう だいずいりこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぎゅうにく みそ ロースハム だいず こにほし	しょうが ほししいたけ にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン たけのこ きゅうり きくらげ もやし	こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら こくとう	680	854
								29.7	36.1
								19.3	22.3
14	水	しろごはん		カレーライス かいそうサラダ ぶどう	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム わかめ	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 コーン ぶどう	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	674	845
								18.5	21.8
								19.7	23.0
15	木	ゆかりごはん		こんさいぶたじる はものてんぷら いそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく むぎみそ はも たまご やきのり	ゆかり ごぼう だいこん はねぎ もやし しょうが こまつな キャベツ にんじん	こめ さといも こんにゃく こむぎこ あぶら さとう	688	823
								27.1	32.3
								17.2	19.7
16	金	むぎごはん		ちゅうかふうスープ とりにくのガーリックやき せんぎりサラダ	ぎゅうにゅう やきぶた とりにく なまクリーム	ほししいたけ にんじん たけのこ はねぎ たまねぎ にんにく パセリ だいこん きゅうり にんじん	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら パンこ バター アーモンド あぶら さとう	617	739
								26.4	31.3
								18.1	20.9
20	火	しろごはん		みそじる わかどりのからあげ すだちふうみづけ	ぎゅうにゅう とうふ まつやまあげ むぎみそ とりにく わかめ	たまねぎ えのきたけ はねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん すだち	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう	641	803
								22.3	27.0
								20.0	23.2
21	水	しろごはん		にくじゃが ごますあえ ミニトマト	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ きくらげ もやし ミニトマト	こめ じゃがいも いとこんにゃく あぶら さとう いりごま ごまあぶら さとう	606	759
								20.4	24.1
								13.9	15.7
22	木	コッペパン		イタリアンスパゲティ フレンチサラダ ナッツいりこ	ぎゅうにゅう ベーコン こにほし	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト にんにく キャベツ きゅうり みかん	コッペパン スパゲティ あぶら さとう カシューナッツ	653	818
								24.8	30.1
								21.5	25.7
26	月	こめこパン		きつねうどん ちくわのいそべあげ こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ ちくわ たまご あおのり	にんじん はねぎ こまつな キャベツ もやし	こめこパン うどん さとう こむぎこ あぶら	614	767
								29.7	36.8
								20.8	24.7
27	火	しろごはん		たまごスープ あげじゃがいものきんぴら もやしときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぎゅうにく ちりめん	たまねぎ セロリ はねぎ ほうれんそう ごぼう にんじん さやいんげん もやし きゅうり	こめ じゃがいも あぶら つきこんにゃく ごまあぶら さとう	663	833
								22.4	26.7
								18.5	21.5
28	水	むぎごはん		そぼろどんぶり すましじる きりほしだいこんとちくわのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご とうふ わかめ ちくわ	にんじん ほししいたけ グリンピース たまねぎ はねぎ きりほしだいこん きゅうり にんじん	こめ むぎ さとう あぶら いりごま ごまあぶら	613	780
								28.5	34.9
								17.2	19.9
29	木	コッペパン		きのこシチュー しょうゆドレッシングサラダ きなこまめ	ぎゅうにゅう ベーコン わかめ だいず きなこ	しめじ えのきたけ マッシュルーム たまねぎ にんじん パセリ こまつな キャベツ	コッペパン じゃがいも いりごま あぶら さとう こくとう	605	745
								23.5	28.4
								20.4	24.2
30	金	しろごはん		さつまじる いわしのかばやき ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ いわし しろみそ むぎみそ	しょうが ながねぎ にんじん だいこん はねぎ キャベツ ほうれんそう	こめ さつまいも でんぷん いりごま さとう あぶら	682	852
								26.4	31.8
								21.7	25.4

*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。

