



10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 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
3	月	こくとうパン		チャンボン えびのからあげ ナムル	ぎゅうにゅう かまぼこ ふたにく えび	もやし たけのこ にんじん はねぎ しょうが なかねぎ きゅうり キャベツ	こくとうパン ちゅうかめん こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	626	787
								32.3	39.5
								19.0	22.5
4	火	しろごはん		すましじる いわしのアングレーズソース キャベツのおひたし	ぎゅうにゅう とうふ わかめ いわし	たまねぎ えのきだけ はねぎ しょうが キャベツ にんじん レモン	こめ でんぷん あぶら さとう パンこ	672	840
								25.7	31.0
								20.4	23.8
5	水	しろごはん		ごもくきんぴら かふうあえ こうなごちりめん	ぎゅうにゅう ふたにく ひらてん ハム たまご ちりめん	ごぼう にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ	こめ こんにゃく じゃがいも あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	655	819
								23.1	27.8
								17.6	20.5
6	木	コッペパン		ミートスパゲティ わふうサラダ さきいかのいそかあげ ジャム	ぎゅうにゅう きゅうにく ふたにく ツナ わかめ さきいか あおりの たまご	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり レタス もやし レモン	コッペパン スパゲティ さとう あぶら こむぎこ いちごジャム	669	838
								28.8	35.6
								18.1	21.3
7	金	しろごはん		はちはいどうふ さかなのうめソースやき ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ たい	ほししいたけ にんじん はねぎ うめ ほうれんそう キャベツ	こめ さとも さとう いりごま	611	776
								28.9	35.4
								16.3	18.7
11	火	しろごはん		とうふじる まめてつじゃこてん そくせきづけ	ぎゅうにゅう うすらたまご とうふ わかめ さかなのすりみ ひじき だいす	たまねぎ しめじ はねぎ ごぼう にんじん グリーンピース キャベツ たくあんづけ	こめ こむぎこ あぶら	688	864
								26.1	31.6
								20.3	23.6
12	水	しろごはん		やさいたっぷりスープ キムチスバーグ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ベーコン きゅうにく ふたにく たまご チーズ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん セロリ キムチ ゆかり レモン	こめ はだかむぎ パンこ	637	795
								25.1	30.4
								20.4	23.8
13	木	コッペパン		さつまいもシチュー しょうゆドレッシングサラダ ナッツいりこ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム わかめ こにほし あおりの	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ こまつな コーン レモン	コッペパン さつまいも あぶら さとう アーモンド	649	800
								25.7	31.1
								20.5	24.1
14	金	ちらしずし		あかだし たこのピリからあげ すもの みかん	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あかみそ むぎみそ たこ ちりめん	えのきだけ はねぎ しょうが きゅうり キャベツ みかん にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ	こめ ふ でんぷん あぶら さとう	638	796
								27.2	32.7
								14.9	16.8
17	月	しろごはん		いとこんにゃくのたまごとし ししゃものからあげ あますづけ	ぎゅうにゅう ふたにく たまご こうやとうふ ししゃも	たまねぎ にんじん さやいんげん しいたけ キャベツ だいこん きゅうり	こめ いとこんにゃく さとう あぶら でんぷん	661	827
								26.8	32.2
								21.1	24.5
18	火	しろごはん		かきたまじる さばのみそに キャベツのごますあえ	ぎゅうにゅう たまご とうふ さば あかみそ しろみそ	たまねぎ はねぎ しょうが キャベツ コーン もやし きゅうり	こめ でんぷん さとう ごまあぶら いりごま	620	789
								26.7	32.2
								17.7	20.5
19	水	さともごはん		にゅうめん ふたにくのこうみあげ ゆずみそあえ	ぎゅうにゅう まつやまあげ かまぼこ ふたにく たまご いか しろみそ	にんじん ほうれんそう ほししいたけ えのきだけ はねぎ パセリ はくさい きゅうり ゆず	こめ さとも そうめん いりごま こむぎこ あぶら さとう	634	757
								27.5	32.7
								21.0	24.1
20	木	しろごはん		ふたじる ささみのアーモンドがらめ レモンふうみづけ	ぎゅうにゅう ふたにく むぎみそ ささみ あおりの わかめ	はくさい にんじん ごぼう ほししいたけ はねぎ キャベツ きゅうり レモン	こめ さつまいも いとこんにゃく でんぷん あぶら さとう アーモンド	634	793
								25.9	31.0
								15.3	17.5
21	金	しろごはん		あきのカレー ひじきサラダ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう きゅうにく なまクリーム ひじき	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ にんにく コーン きゅうり キャベツ ふくしんづけ	こめ さつまいも あぶら さとう ごまあぶら	664	833
								19.4	23.3
								18.5	21.5
24	月	コッペパン		きのこスープ みそマヨカレグラタン ミニトマト	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく あかみそ しろみそ チーズ	しめじ えのきだけ たまねぎ にんじん パセリ しょうが ピーマン ミニトマト	コッペパン じゃがいも ごまあぶら さとう マヨネーズ	641	793
								32.1	39.3
								23.3	27.5
25	火	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 きゅうにく たまご	にんじん ほししいたけ 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 キャベツ レモン	こめ ビーフン ごまあぶら パンこ さとう	623	780
								23.1	27.7
								15.6	17.7
26	水	しろごはん		いもだき いかのフリッター しそひじきあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ こんぶ ひらてん いか たまご ひじき	にんじん しょうが キャベツ こまつな	こめ さとも こんにゃく もち さとう こむぎこ でんぷん あぶら	660	829
								27.8	33.5
								16.4	18.7
27	木	まめパン		ミネストローネ スパイシーチキン ナタデココ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ セロリ しょうが もも パイン みかん	コッペパン きんときまめ マカロニ じゃがいも あぶら ナタデココ	642	792
								25.4	30.9
								21.3	25.1
28	金	しろごはん		さわにわん かぼちゃのそばろに こにほしのいそかあげ	ぎゅうにゅう ふたにく こにほし あおりの たまご	たけのこ ほししいたけ もやし にんじん はねぎ かぼちゃ たまねぎ グリンピース	こめ あぶら さとう でんぷん こむぎこ	618	772
								25.5	30.9
								14.4	16.2
31	月	こめこパン		ごもくうどん いそあえ れんこんチップ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ やきのり ちりめん こなチーズ	ごぼう にんじん えのきだけ はねぎ こまつな もやし れんこん	こめこパン うどん さとう あぶら	602	740
								26.8	32.8
								17.5	20.6

☆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。