

11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	
		しゅしよく	牛乳	ふくしよく	ちやくやくやほねになる	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	脂質
					あか	みどり	き	g	g
小学校	中学校								
1	水	しろごはん		ふたにくのすきやき ほっけすりみのつくねあげ いそあえ <small>ほっかいどうまつまえちようこうりゆう給食</small>	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ だいず すりみ ぎゅうにく ちりめん たまご スキムミルク のり	はくさい はねぎ にんじん ごぼう たまねぎ えのきだけ こまつな もやし	こめ いとこんにゃく あぶら さとう いりごま こむぎこ	651	818
								27.8	33.8
								22.7	26.9
2	木	しろごはん		はっほうさい ばんさんすう こうなごちりめん	ぎゅうにゅう ふたにく うすらたまご えび ハム こうなごちりめん	しょうが たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ はねぎ たけのこ にんにく きゅうり きくらげ もやし	こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら	610	767
								25.0	30.1
								14.8	16.6
4	金	しろごはん		おやこどん こまつなサラダ ポテトチップス	ぎゅうにゅう とりにつく たまご わかめ こなチーズ	ほししいたけ たまねぎ にんじん はねぎ こまつな きゅうり キャベツ レモン	こめ さとう でんぷん あぶら じゃがいも	598	750
								21.5	25.7
								20.8	24.3
7	月	コッパン		きたいよしょう リクエストこんだて <small>テーマ:さつまいも、きゅうり</small>	ぎゅうにゅう とりにつく なまクリーム とりささみ	たまねぎ にんじん パセリ しょうが もやし きゅうり	コッパン さといも さつまいも バター でんぷん あぶら さとう ごまあぶら プリン	643	804
								30.1	36.9
								21.7	25.5
8	火	わかめごはん		もちもちじる さかなのガーリックパンこやき きりほしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう わかめ ふたにく あぶらあげ ホキ ちくわ ちりめん だいず	もやし にんじん はねぎ たまねぎ にんにく レモン パセリ きりほしだいこん きゅうり にんじん	こめ もち パンこ バター さとう ごまあぶら	583	725
								26.2	31.4
								13.5	15.1
9	水	しろごはん		こんさいぶたじる ブレンディきのこどん もやしのサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく むぎみそ ぎゅうにく ふたにく	にんじん ごぼう だいこん はねぎ もやし エリンギ しめじ しいたけ たまねぎ ねぎ こまつな	こめ さといも つきこんにゃく さとう あぶら くらごま でんぷん	582	727
								23.0	27.7
								17.2	19.9
10	木	コッパン		ミネストローネ さけのレモンあえ カミカミサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン さけ だいず ちりめん さきいか	にんじん たまねぎ はくさい パセリ セロリ レモン きゅうり キャベツ コーン	コッパン マカロニ じゃがいも でんぷん あぶら さとう アーモンド ごまあぶら	611	752
								32.0	39.2
								22.1	26.1
11	金	しろごはん		ごもくきんぴら さんしょくあえ りんご あじつけのり	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひらてん たまご あじつけのり	ごぼう にんじん れんこん いんげん ほうれんそう キャベツ りんご	こめ こんにゃく じゃがいも あぶら さとう	586	738
								19.6	23.4
								15.4	17.6
14	月	しろごはん		すいとん レタスのひきにくいため すもの <small>14~18日は地場産物使用強化週間です。</small>	ぎゅうにゅう おから とりにつく あぶらあげ ふたにく たまご たこ	えのきだけ ほししいたけ もやし はねぎ レタス にんじん しょうが きゅうり キャベツ	こめ こむぎこ こめこ さといも さとう	595	748
								24.3	29.6
								17.8	20.6
15	火	しろごはん		ふたじる とうふのかわりあげ こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ むぎみそ あかみそ とうふ はもすりみ ぎゅうにく ちりめん ひじき たまご	だいこん えのきだけ ほししいたけ ねぎ はねぎ こまつな レタス もやし	こめ さといも さつまいも こむぎこ こめこ さとう あぶら	588	738
								23.4	28.2
								18.6	21.7
16	水	しろごはん		かきたまじる ふたにくのにんにくやき キムチあえ	ぎゅうにゅう たまご とうふ ふたにく	たまねぎ はねぎ キャベツ ねぎ きくらげ にんにく レモン もやし レタス だいこん	こめ でんぷん あぶら さとう	555	696
								23.9	28.7
								17.1	19.6
17	木	しろごはん		さわにわん かきあげ レモンあえ	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ だいず ちりめん たまご	たけのこ ほししいたけ もやし はねぎ れんこん ねぎ そらまめ レタス きゅうり レモン	こめ さつまいも こむぎこ こめこ あぶら	573	723
								18.8	22.3
								19.0	22.1
18	金	むぎごはん		まさきどん はものいそべあげ きゅうりもみ	ぎゅうにゅう ふたにく はも あおさのり ちりめん	にんにく きくらげ そらまめ ねぎ たけのこ レタス れんこん はねぎ ほししいたけ きゅうり にんにく	こめ はだかむぎ さといも ごまあぶら こむぎこ こめこ あぶら	591	708
								27.9	33.0
								18.2	21.1
21	月	こめごはん		やきそば フルーツあえ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ふたにく いか えび あおさのり	キャベツ たまねぎ にんじん もやし パイン もも みかん キャベツ しそ レモン	こめこパン ちゅうかめん さとう あぶら ゼリー	608	761
								27.2	33.5
								15.0	17.5
22	火	むぎごはん		ハヤシライス ミモザサラダ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまクリーム ハム たまご	たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ トマト にんにく ほうれんそう レタス セロリ きゅうり パセリ ふくしんづけ	こめ はだかむぎ じゃがいも あぶら	630	758
								21.0	24.5
								21.6	24.9
24	木	チーズパン		ようふうにごみ ナッツごぼう ツナサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ウィナー とりにつく ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース ごぼう プロッコリー きゅうり レモン	コッパン じゃがいも でんぷん あぶら アーモンド さとう	618	762
								27.6	33.6
								23.8	28.3
25	金	しろごはん		うおそうめんじる あげだしとうふ あおなのあえもの	ぎゅうにゅう うおそうめん わかめ とうふ いとかつお やきふた	にんじん えのきだけ たまねぎ はねぎ キャベツ こまつな レモン	こめ でんぷん あぶら さとう	607	760
								21.8	26.3
								19.3	22.4
28	月	コッパン		みそラーメン かみかみチップ ちゅうかあえ くらめきなこクリーム	ぎゅうにゅう やきふた ふたにく あかみそ むぎみそ こにほし さきいか ちゅうかくらげ わかめ	にんじん もやし たまねぎ はねぎ たけのこ にんにく ねぎ しょうが きゅうり	コッパン ちゅうかめん あぶら アーモンド さとう くらめきなこクリーム	599	739
								27.6	33.3
								24.3	28.9
29	火	しろごはん		だいずのごもくに ゆずみそあえ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう だいず とりにつく ちくわ やきとうふ あぶらあげ こんぶ いか しろみそ するめ ちりめん はなかつお ひじき	れんこん ごぼう にんじん はくさい きゅうり にんじん ゆず	こめ こんにゃく さとう いりごま	569	714
								26.6	32.3
								14.2	16.2
30	水	さといも ごはん		おかだしょうがっこう リクエストこんだて <small>テーマ:さといも、こまつな</small>	ぎゅうにゅう まつやまあげ とりにつく とりささみ たまご ふたにく	にんじん はねぎ しょうが たまねぎ はくさい もやし こまつな キャベツ	こめ さといも でんぷん さとう いりごま ゼリー	558	721
								24.2	29.4
								15.7	18.1

☆28日「かみかみチップ」のレシピを、広報まさき11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をご覧ください。