



令和4年度



12月のこんだてひょう



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	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	木	こめこパン		ごもくうどん かみかみあえ きなこまめ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまほこ さきいか ちりめん だいす きなこ	にんじん はくさい ごぼう えのきたけ はねぎ きゅうり キャベツ もやし コーン	こめこパン うどん さとう ごまあぶら いりごま くらざとう	575	706
								28.5	35.0
								17.6	26.6
2	金	しろごはん		ぶたにくとじゃがいものなんばんに あますづけ おかずみそ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみそ くわかめ ぶたひきにく なっとう あかみそ	にんじん ごぼう グリンピース きゅうり キャベツ ながねぎ みかん	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	592	740
								21.1	25.2
								12.1	13.4
5	月	コッペパン		クリームに かいそうサラダ いかリングフライ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん かいそう いか	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり もやし	コッペパン マカロニ さといも さとう いりごま でんぷん こめこ あぶら	614	760
								29.1	35.8
								20.1	23.7
6	火	しろごはん		こんさいぶたじる おこのみてん もやしのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく むぎみそ さかなすりみ たこ はなかつお あおのり たまご	にんじん ごぼう だいこん はねぎ もやし キャベツ こまつな	こめ さといも つきこんにやく こむぎこ あぶら くらごま	576	723
								22.1	26.3
								16.7	19.2
7	水	しろごはん		おでん すだちふうみづけ てづくりぶりかけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひらてん あつあげ ちくわ うすらたまご こんぶ わかめ ちりめん はなかつお ひじき	だいこん にんじん れんこん キャベツ きゅうり すだち	こめ じゃがいも さとう こんにやく	564	707
								23.5	28.3
								14.9	16.7
8	木	リクエスト こんだて		まさきしょうがっこう テーマ：ほうれんそう	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム ぶたにく いか のり	ほうれんそう たまねぎ しめじ にんにく トマト トマトピューレ しょうが こまつな レタス コーン	こめこパン スパゲティ あぶら でんぷん さとう あおりんごゼリー	670	837
								28.5	34.9
								21.6	25.7
9	金	しろごはん		あつあげのいためもの ゆずみそあえ ごまあじいりこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく うすらたまご あかみそ いか しろみそ するめ こにほし あおのり	しょうが ほししいたけ にんじん はくさい たまねぎ たけのこ きゅうり ゆず	こめ あぶら さとう いりごま	597	747
								26.7	32.3
								17.9	20.4
12	月	しろごはん		たまごとらのスープ とりにくのピリからやき きりほしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ちくわ だいす	ほししいたけ いら たまねぎ にんじん にんにく きりほしだいこん きゅうり	こめ でんぷん さとう ごまあぶら いりごま	553	690
								27.0	32.4
								15.3	17.4
13	火	むぎごはん		エッグカレー ツナサラダ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご こなチーズ ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく ブロッコリー きゅうり レモン ふくしんづけ	こめ はだかむぎ じゃがいも あぶら くらざとう さとう	617	739
								22.8	26.5
								20.2	23.4
14	水	しろごはん		けんちんじる ぶたにくのかりんあげ きゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく わかめ	にんじん だいこん はねぎ しょうが もやし だいこん きゅうり	こめ さといも でんぷん ごまあぶら こむぎこ あぶら さとう くらごま	599	749
								24.8	30.0
								18.5	21.2
15	木	むぎごはん		とりごぼうどんぶり あげだしとうふ キムチあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あかみそ とうふ かつおぶし	しょうが ごぼう はねぎ もやし キャベツ にんじん	こめ はだかむぎ さとう でんぷん あぶら	676	815
								26.1	30.8
								24.8	29.1
16	金	リクエスト こんだて		おかだちゅうがっこう テーマ：にんじん	ぎゅうにゅう ぶたにく むぎみそ ぎゅうにく ぶたにく だいす たまご ハム	はくさい にんじん ごぼう ほししいたけ はねぎ たまねぎ きゅうり もやし きくらげ	こめ さといも つきこんにやく さとう はるさめ ごまあぶら あおりんごゼリー	674	843
								26.9	32.2
								21.0	24.4
19	月	いもパン		ビーフンじる さかなのマヨネーズやき ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ほき チーズ ひじき ハム	にんじん ほししいたけ はくさい たまねぎ はねぎ パセリ きゅうり レタス	コッペパン ビーフン さつまいも くらごま ごまあぶら マヨネーズ あぶら さとう	603	742
								28.8	35.0
								21.3	26.0
20	火	しろごはん		もちもちじる かみかみかきあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さきいか こにほし たまご はなかつお	にんじん もやし はねぎ ごぼう たまねぎ コーン はくさい たくあん	こめ もち さといも こむぎこ こめこ あぶら いりごま	623	784
								21.3	26.0
								19.1	22.1
21	水	しろごはん		かぼちゃのうまに ぶたキムチ ゆずふうみづけ 	ぎゅうにゅう やきとうふ とりにく はもいりじゃこてん ぶたにく わかめ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ほししいたけ いら しめじ もやし キャベツ きゅうり ゆず	こめ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	583	731
								23.3	27.8
								14.1	15.8
22	木	こくとうパン		ようふうにこみ とりのからあげ しゃぶしゃぶたサラダ クリスマスケーキ(いちご) 	ぎゅうにゅう ウィナー とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース しょうが レタス きゅうり はねぎ うめ レモン	こくとうパン じゃがいも でんぷん あぶら さとう いちごケーキ	653	817
								29.2	35.6
								18.8	21.6
22	木	わかめごはん		ようふうにこみ タンドリーチキン しゃぶしゃぶたサラダ クリスマスケーキ(チョコ) 	ぎゅうにゅう わかめ ウィナー とりにく ヨーグルト ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース しょうが にんにく レタス きゅうり はねぎ うめ レモン	こめ じゃがいも あぶら さとう チョコケーキ	597	836
								25.9	31.3
								22.1	26.1

☆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。