



1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	ちやくやほねになる	からだのちやしをととのえる	はたらくちからやねつになる	たんぱく質 g	脂質 g	
		ふくしょく		あか	みどり	き	小学校	中学校	
10	火	わかめごはん		そうに こうはくなます ナッツいりこ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ こにほし あおのり	ごぼう しめじ はくさい にんじん ほししいたけ ながねぎ だいこん レモン	こめ もち さとう いりごま アーモンド	583	734
							20.9	25.2	
							13.1	14.8	
11	水	むぎごはん		いよさつま ひじきのかきあげ こまつなのおひだし いちご (岡田小・岡田中)	ぎゅうにゅう たい みそ ちりめん ひじき たまご	きゅうり はねぎ れんこん ながねぎ コーン こまつな レタス もやし いちご	こめ むぎ ごま さとう つきこんにゃく さつまいも こむぎこ あぶら	589	701
							17.9	20.7	
							16.8	19.0	
12	木	コッパン		きしめん ちくわのいそべあげ すだちふうみづけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ たまご ふんにゅう こなチーズ あおのり わかめ	ほししいたけ にんじん はくさい えのきたけ キャベツ きゅうり すだち はねぎ	コッパン きしめん さとう こむぎこ あぶら	654	820
							26.8	33.0	
							21.1	25.3	
13	金	白ごはん		ちげふうぶたじる はもいりじゃこてん こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ むぎみそ はもいりじゃこてん わかめ	はくさい にんじん ごぼう しめじ はねぎ だいこん こまつな きゅうり キャベツ レモン キムチ	こめ さといも あぶら さとう つきこんにゃく	563	703
							24.9	29.6	
							14.0	15.9	
16	月	リクエスト こんだて		まさきちゅうがっこう テーマ:レタス	ぎゅうにゅう ふたにく ぎゅうにく だいす たまご	レタス たまねぎ にんじん セロリ きゅうり レモン	コッパン じゃがいも さとう いちごとみかんのゼリー	601	737
							28.9	34.9	
							21.4	25.2	
17	火	しろごはん		ワンタンスープ さかなのマヨネーズやき かみかみあえ	ぎゅうにゅう ふたにく ほき さきいか ちりめん	ほししいたけ たけのこ にんじん レタス はねぎ ながねぎ たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ もやし コーン にんにく しょうが	こめ タンメン はるさめ ぼんこ あぶら ごまあぶら マヨネーズ さとう いりごま	584	730
							24.7	29.8	
							15.4	17.7	
18	水	しろごはん		チキンカレー ミモザサラダ ふくじんづけ いちご (松前小)	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ローズハム たまご	たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう レタス セロリ きゅうり パセリ ふくじんづけ いちご	こめ じゃがいも あぶら くらざとう	674	853
							20.6	24.7	
							26.3	31.3	
19	木	コッパン		ミートスパゲティ くきわかめのサラダ かみかみチップ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ふたにく だいす こなチーズ くきわかめ こにほし さきいか	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり コーン	コッパン スパゲティ いりごま さとう ごまあぶら アーモンド あぶら	641	806
							29.9	36.6	
							21.3	25.4	
20	金	しろごはん		さんべいじる のりポテチ まつまえづけ	ぎゅうにゅう ほっけすりみ あきさけ とりにく たまご あおのり すもめ こんぶ	はねぎ ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	こめ じゃがいも つきこんにゃく あぶら さとう	561	701
							20.7	24.7	
							16.4	18.8	
23	月	リクエスト こんだて		きたいよちゅうがっこう テーマ:ブロッコリー・れんこん	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム とりささみ	ブロッコリー たまねぎ にんじん レモン れんこん みかん	バターパン さといも あぶら さとう でんぶん	646	809
							29.4	36.1	
							24.5	29.3	
24	火	さといも ごはん		ほうれんそうのみそじる はもすりみのつくねあげ すもの	ぎゅうにゅう あつあげ ふたにく むぎみそ あかみそ はもすりみ ちりめん たこ あぶらあげ	にんじん ほうれんそう ながねぎ きくらげ きゅうり レタス	こめ さといも こむぎこ こめこ さとう あぶら じゃがいも	594	708
							27.7	32.7	
							19.5	22.6	
25	水	しろごはん		すいとん とりにくのてりやき さんしょくあえ いちご (松中)	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ たまご	えのきたけ ほししいたけ もやし はねぎ しょうが こまつな にんじん いちご	こめ こむぎこ こめこ さといも さとう	591	740
							23.8	28.9	
							18.4	21.1	
26	木	むぎごはん		まさきどんぶり こにほしとだいすのいそかあげ さといもポテトサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく こにほし だいす あおのり たまご	しょうが きくらげ はくさい にんじん そらまめ ながねぎ たけのこ レタス はねぎ ほししいたけ にんにく きゅうり ブロッコリー	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ あぶら さといも マヨネーズ	594	710
							23.7	28.1	
							21.0	24.3	
27	金	しろごはん		とりれんこんどんぶり かきたまじる キムチあえ	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく あぶらあげ あかみそ	たまねぎ えのきたけ はねぎ しょうが れんこん にんじん もやし レタス だいこん	こめ でんぶん さとう あぶら	600	751
							25.7	31.2	
							18.2	21.0	
30	月	しろごはん		やさいのうまに はものいそべあげ しゃぶしゃぶたサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ はも あおのり ふたにく	れんこん たけのこ にんじん ながねぎ レタス きゅうり はねぎ うめ レモン	こめ さといも こむぎこ こめこ さとう あぶら	625	778
							28.3	35.2	
							17.5	20.4	
31	火	しろごはん		こんさいぶたじる レタスのひきにくいため やさいのだいすあえ	ぎゅうにゅう ふたにく むぎみそ ふたにく たまご だいす	ごぼう だいこん しめじ はねぎ もやし レタス にんじん しょうが こまつな ブロッコリー	こめ さつまいも さといも つきこんにゃく さとう でんぶん	592	744
							23.5	28.2	
							17.6	20.4	

*材料の都合で、献立を一部変更することがあります。

