



3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	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
1	水	しろごはん		ピーフンじる じゃがいもといかのケチャップいため だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	きくらげ ちんげんさい ながねぎ にんじん たまねぎ ピーマン いんげん コーン きゅうり だいこん	こめ ピーファン ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	593	743
								21.8	26.5
								15.9	18.1
2	木	コッペパン		とりだんごスープ ナッツごぼう ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とりささみ たまご ツナ	はねぎ しょうが にんじん たまねぎ はくさい ごぼう レタス きゅうり レモン	コッペパン でんぷん あぶら アーモンド さとう	591	728
								26.1	31.9
								23.8	28.2
3	金	ちらしずし		すましじる とんづけフライ おひたし ひなあられ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく むぎみそ たまご	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう ほししいたけ たまねぎ えのきたけ はねぎ にんにく しょうが こまつな キャベツ	こめ さとう こむぎこ パンこ あぶら いらごま ひなあられ	655	829
								27.5	33.2
								22.0	25.8
6	月	コッペパン (あげパン 岡田小 岡田中)		ちゃんこなべ ぶたキムチ ごまあじいりこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく こにほし あおりの (きなこ)	ほししいたけ にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ いら しめじ もやし たまねぎ	コッペパン うどん もち ごまあぶら さとう いらごま あぶら	666	829
								28.9	35.2
								26.1	31.3
7	火	しろごはん		いそに さけのレモンあえ ごますあえ	ぎゅうにゅう ひじき だいず とりにく あぶらあげ ちくわ さけ	にんじん レモン きゅうり キャベツ もやし	こめ こんにやく さとう あぶら でんぷん いらごま ごまあぶら ひなあられ	614	770
								28.6	34.4
								19.0	22.2
8	水	しろごはん		さわにわん とうふのかわりあげ すだちふうみづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さかなすりみ えび とりにく ちりめん たまご わかめ	たけのこ ほししいたけ もやし にんじん はねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり すだち	こめ いらごま こむぎこ さとう あぶら	579	725
								21.6	25.8
								17.6	20.3
9	木	コッペパン (あげパン 北伊予小 北伊予中)		たまごにらのスープ ポテトサラダ かみかみチップ	ぎゅうにゅう たまご こにほし するめ アーモンド (きなこ)	ほししいたけ いら たまねぎ にんじん セロリ きゅうり	コッペパン あぶら でんぷん じゃがいも マヨネーズ さとう	645	794
								26.0	31.8
								26.4	31.5
10	金	むぎごはん		みそじる いかのさらさあげ きんぴら	ぎゅうにゅう とうふ まつやまあげ むぎみそ いか ぶたにく ひらてん	たまねぎ えのきたけ はねぎ しょうが ごぼう にんじん	こめ はだかむぎ じゃがいも でんぷん あぶら こんにやく さとう いらごま	604	720
								26.4	31.2
								16.2	18.3
13	月	しろごはん		ミネストローネ タンドリーチキン コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ヨーグルト	こまつな にんじん たまねぎ パセリ セロリ しょうが にんにく レモン きゅうり キャベツ コーン	こめ マカロニ じゃがいも あぶら さとう	566	712
								22.8	27.6
								15.9	18.2
14	火	しろごはん		じゃがいものそぼろに ゆずみそあえ だいずいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか しろみそ だいず こにほし	たまねぎ にんじん いんげん はくさい きゅうり ゆず	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう いらごま くらさとう	597	750
								24.6	29.7
								15.1	17.2
15	水			ちゅうがっこう 3ねんせい リクエストこんだて	ぎゅうにゅう たこ あぶらあげ ぶたにく むぎみそ とりにく ハム	にんじん はくさい ごぼう ほししいたけ はねぎ しょうが きゅうり きくらげ もやし	こめ さとも こんにやく でんぷん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら (中のみ) いちごゼリー	610	727
								19.5	22.4
								19.5	22.5
16	木	むぎごはん		カレーライス かいそうサラダ ふくじんづけ	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 にんにく キャベツ きゅうり コーン ふくじんづけ	こめ はだかむぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	615	734
								18.4	21.2
								20.2	23.3
17	金	しろごはん		わかめスープ にこみハンバーグ レモンサラダ	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく ぶたにく たまご	ほししいたけ えのきたけ たまねぎ にんじん はねぎ しょうが マッシュルーム きゅうり キャベツ レモン	こめ いらごま ごまあぶら パンこ さとう	594	743
								23.3	28.0
								18.4	21.4
20	月	こめこパン		ポターージュ しゃぶしゃぶサラダ フルーツあえ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ぶたにく	たまねぎ ブロッコリー にんじん コーン パセリ レタス きゅうり はねぎ うめほし レモン パイン もも みかん	こめこパン じゃがいも あぶら さとう カクテルゼリー	650	800
								28.2	34.8
								21.8	25.8
22	水			しょうがっこう 6ねんせい リクエストこんだて	ぎゅうにゅう わかめ たまご とうふ ぶたにく ハム	たまねぎ はねぎ しょうが きゅうり きくらげ にんじん もやし	こめ でんぷん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら (小のみ) いちごゼリー	691	864
								27.8	33.8
								21.9	25.6
23	木	しろごはん		わかめスープ にこみハンバーグ レモンサラダ	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく ぶたにく たまご	ほししいたけ えのきたけ たまねぎ にんじん はねぎ しょうが マッシュルーム きゅうり キャベツ レモン	こめ いらごま ごまあぶら パンこ さとう	594	743
								23.3	28.0
								18.4	21.4

*材料の都合で、献立を一部変更することがあります。