



# 9月のこんだてひょう

スマートフォンのQRコード読み取りアプリを起動後、カメラの枠内に右のコードを写す(URL表示後・タップで、給食センターのホームページが見られます。)



平成30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	バターパン		れいめん ぶたにくのしょうがやき なし	ぎゅうにゅう ロースハム ぶたにく たまご	きゅうり にんじん レモン もやし たまねぎ ほししいたけ しょうが なし	パン さとう パター ちゅうかめん	662	788
								28.1	33.4
								25.4	29.8
4	火	しろごはん		わかめスープ ピピンバ キムチあえ	ぎゅうにゅう きゅうにく わかめ たまご	はねぎ にんにく もやし ほうれんそう にんじん えのきだけ セロリ はくさい キャベツ	こめ しろごま さとう ごまあぶら	608	748
								23.5	28.3
								13.9	15.5
5	水	むぎごはん		いよさつま レタスのひきにくいため えだまめ	ぎゅうにゅう たい ぶたにく むぎみそ たまご	きゅうり にんじん はねぎ レタス しょうが えだまめ	こめ はだかむぎ こんにやく あぶら さとう	647	811
								23.9	29.0
								16.5	19.0
6	木	コッペパン		トマトスープ わかどりのレモンあえ せんぎりサラダ	ぎゅうにゅう ロースハム たまご とりにく	トマト セロリ レモン だいこん きゅうり	パン でんぷん あぶら さとう アーモンド ごま ドレッシング	666	808
								26.6	32.2
								31.2	36.1
7	金	さけわかめごはん		こんさいぶたじる なすのにびたし ナッツいりこ	ぎゅうにゅう さけ わかめ ぶたにく むぎみそ こにぼし	にんじん ごぼう だいこん はねぎ もやし なす パプリカ えだまめ	こめ さといも こんにやく あぶら カシューナッツ	662	828
								22.7	27.0
								21.6	25.4
10	月	キャロットパン		はるさめスープ エビチリソース もやしときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく やきぶた えび ささみ	たけのこ ほししいたけ はねぎ ほうれんそう しょうが たまねぎ もやし きゅうり セロリ	パン キャロットチップ はるさめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	628	785
								32.7	40.1
								21.3	25.2
11	火	しろごはん		きのこカレー ミモザサラダ ぶくじんづけ ぶどう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご なまクリーム ロースハム	しめじ えのきだけ たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ ぶどう にんにく ほうれんそう レタス 切り きゅうり ぶくじんづけ	こめ じゃがいも あぶら	715	901
								21.1	25.1
								23.0	27.2
12	水	しろごはん		みそしる とりごぼうどんぶり すのもの	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ あかみそ むぎみそ いか かまぼこ	ごぼう しょうが にんじん はねぎ たまねぎ えのきだけ きゅうり キャベツ	こめ さとう あぶら じゃがいも	674	832
								27.6	33.2
								14.5	16.5
13	木	コッペパン		ちゅうかあんかけ ばんさんすう こにぼし おこげ・ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ロースハム たまご こにぼし	にんじん はくさい たまねぎ もやし たけのこ きくらげ にんにく きゅうり もやし	パン ジャム おこげ でんぷん あぶら ビーフン ごまあぶら さとう	631	785
								26.5	32.1
								19.2	22.8
14	金	ゆかりごはん		ひやしそうめん ぶたキムチ ミニトマト	ぎゅうにゅう かまぼこ だいす ぶたにく	きゅうり ほししいたけ にんじん いら しめじ もやし ミニトマト しそ	こめ そうめん	617	755
								23.9	28.7
								14.6	16.6
18	火	しろごはん		すましじる さばのみそマヨネーズやき こうはくなます	ぎゅうにゅう とうふ わかめ さば あかみそ しろみそ ちりめん	えのきだけ はねぎ しょうが たまねぎ にんじん ピーマン しめじ だいこん	こめ ぶ さとう マヨネーズ しろごま	622	785
								26.6	32.1
								18.2	22.8
19	水	むぎごはん		ごもくきんぴら もやしのサラダ ごまあじいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん こにぼし あおのり	ごぼう にんじん もやし さやいんげん こまつな	こめ はだかむぎ こんにやく じゃがいも あぶら さとう くろごま しろごま	673	832
								24.5	30.6
								17.4	22.8
20	木	しろごはん		ごもくに ぶたにくのかりんあげ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こんぶ だいす ぶたにく	ごぼう にんじん たけのこ だいこん しょうが キャベツ しそ レモン	こめ さとう あぶら こむぎこ でんぷん こんにやく	704	880
								27.9	33.6
								22.6	26.6
21	金	くりごはん		けんちんじる はまちてりやき おひたし つきみだんご	ぎゅうにゅう とうふ はまち	だいこん にんじん ごぼう はねぎ ほうれんそう キャベツ もやし	こめ くり こんにやく さといも ごまあぶら さとう つきみだんご	677	830
								24.2	28.8
								16.9	19.3
25	火	しろごはん		おでん てづくりふりかけ そくせきづけ	ぎゅうにゅう きゅうにく ひらてん あつあげ ちくわ うすらたまご こんぶ ちりめん はなかつお ひじき	だいこん キャベツ たくあん	こめ じゃがいも さとう こんにやく しろごま	655	808
								26.3	31.6
								14.4	16.3
26	水	しろごはん		つみれじる とりにくのピリからやき ポテトサラダ	ぎゅうにゅう さかなすりみ とりにく ロースハム	たまねぎ にんじん はねぎ ほししいたけ にんにく きゅうり キャベツ	こめ さとう ごまあぶら しろごま じゃがいも マヨネーズ	689	846
								29.5	35.5
								17.8	20.1
27	木	コッペパン		ホワイトシチュー コールスローサラダ なし チーズ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり ピーマン コーン なし	パン さつまいも パター フレンチドレッシング	661	815
								26.0	31.4
								21.2	25.1
28	金	しろごはん		しらたまじる いかにさらさあげ きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちりめん いか	にんじん もやし はねぎ しょうが きりぼしだいこん きゅうり こまつな	こめ しらたまだんご でんぷん あぶら さとう オリーブオイル	676	833
								25.5	30.7
								16.2	18.4

## 9月の給食試食会

試食会日時 : 9月19日(水) 12時~13時  
食券販売日時 : 9月5日(水) 12時半~

場所 : 松前町学校給食センター  
TEL 984-1786



\*材料の都合で、献立を一部変更することがあります。