7月のこんだてひょう

平成３０年度

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。）

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 しゅしょく	牛乳	ふくしょく	おもなざいりょう ちやにくやほねになる あか	からだのちょうしをととのえる みどり	はたらくちからやねつになる き	エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 小学校	中学校
2	月	アップルパン		とりだんごスープ たこのからあげ せんぎりサラダ	ぎゅうにゅう　とりにく　たまご たこ	はねぎ　しょうが　にんじん たまねぎ　チンゲンサイ ほししいたけ　だいこん きゅうり　しょうが	パン　アップルチップ　でんぷん あぶら　アーモンド ドレッシング	663 30.1 23	815 36.7 27.2
3	火	しろごはん		マーボーなす ささみフライ もやしのナムル	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく あかみそ　とりにく　たまご あおのり	なす　さやいんげん　たまねぎ にんじん　ほししいたけ　もやし にんにく　しょうが　きゅうり ながねぎ	こめ　あぶら　さとう　でんぷん こむぎこ　パンこ　ごま ごまあぶら	650 28.8 17.6	812 34.7 20.5
4	水	うめちりごはん		ぶたじる ちくわのいそべあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう　ちりめん　ちくわ ぶたにく　むぎみそ　たまご スキムミルク　あおのり こなチーズ	はくさい　にんじん　ごぼう ほししいたけ　はねぎ　キャベツ ほうれんそう　うめ	こめ　こんにゃく　あぶら こむぎこ　ごま	638 24 18.4	802 28.7 21.2
5	木	コッペパン		ミートスパゲティ フルーツあえ ナッツいりこ	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく ぶたにく　こなチーズ　こにぼし あおのり	たまねぎ　にんじん　えだまめ トマトピューレ　みかん　モモ パイナップル　バナナ　レモン	パン　スパゲティ　アーモンド さとう	682 29.2 18.8	855 35.5 22.4
6	金	ろっこく ごはん		わかめスープ ハムとコーンのかきあげ もやしときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう　わかめ　たまご ロースハム　とりにく	にんじん　えのきたけ　キャベツ コーン　さやいんげん　もやし きゅうり	こめ　はだかむぎ　もちむぎ くろまい　あかまい　みどりまい きび　こむぎこ　あぶら　さとう ごまあぶら	627 20.5 16.4	797 24.6 19.1
9	月	こくとうパン		ひやしそうめん こんにゃくソテー ミニトマト たなばたデザート	ぎゅうにゅう　かまぼこ　だいず やきぶた	きゅうり　ほししいたけ　オクラ にんじん　コーン　こまつな ミニトマト	パン　こくとう　ひやむぎ さとう　こんにゃく　ごまあぶら ゼリー	637 21.5 13.7	799 26.5 16
10	火	しろごはん		なつやさいカレー フレンチサラダ れいとうパイン	ぎゅうにゅう　とりにく なまクリーム	たまねぎ　にんじん　にんにく さやいんげん　なす　キャベツ きゅうり　あまなつ オレンジジュース　パイナップル	こめ　じゃがいも　あぶら さとう	665 19.3 19.8	833 22.6 23.3
11	水	しろごはん		みそしる たいのごもくあんかけ おひたし	ぎゅうにゅう　とうふ　わかめ まつやまあげ　たい　あかみそ むぎみそ	たまねぎ　はねぎ　にんじん たけのこ　えのきたけ　キャベツ ほししいたけ　ほうれんそう もやし	こめ　じゃがいも　でんぷん あぶら　さとう	622 23.6 17.7	790 28.9 21
12	木	コッペパン		トマトスープ いわしのアングレーズソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう　ロースハム たまご　いわし	トマト　セロリ　しょうが キャベツ　きゅうり　ピーマン にんじん　コーン	パン　でんぷん　さとう　パンこ あぶら　ドレッシング	680 27.8 27.5	853 33.9 33.1
13	金	しろごはん		ほいこうろう ばんさんすう アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう　ぶたにく あかみそ　ロースハム こにぼし	にんじん　キャベツ　ピーマン たまねぎ　たけのこ　ながねぎ しょうが　きゅうり　きくらげ もやし　レモン	こめ　ごまあぶら　はるさめ さとう　アーモンド　こくとう	642 25.2 19.3	807 30.1 22.4
17	火	むぎごはん		いよさつま つくねあげ はりはりづけ	ぎゅうにゅう　たい　みそ だいず　さかなすりみ ぎゅうにく　たまご ちりめん　スキムミルク	きゅうり　はねぎ　たまねぎ にんじん　はなきりだいこん	こめ　はだかむぎ　こんにゃく ごま　こむぎこ　あぶら　さとう	659 21.5 17.5	833 26.2 20.1
18	水	しろごはん		ふしめんじる レタスのひきにくいため すいか	ぎゅうにゅう　なると　ぶたにく あぶらあげ　たまご	ほししいたけ　たまねぎ　はねぎ えのきたけ　レタス　にんじん しょうが　すいか	こめ　ふしめん　あぶら　さとう	611 19.7 13.6	764 23.1 15.3
19A	木	しろごはん		かきたまじる やきにく レモンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう　たまご　とうふ ぎゅうにく　ぶたにく　むぎみそ ヨーグルト	たまねぎ　はねぎ　キャベツ にんじん　しょうが　りんご きゅうり　レモン	こめ　でんぷん　さとう	653 28.1 16.8	814 33.8 19.3
19B	木	ロールパン		かきたまじる サーモンフライ レモンサラダ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう　たまご　とうふ さけ　こなチーズ	たまねぎ　はねぎ　キャベツ きゅうり　レモン	パン　でんぷん　こむぎこ パンこ　あぶら　さとう ゼリー	649 30.6 24.8	807 37.1 30

9月の給食試食会

試食会日時　：**9月19日（水）12時から13時**　場所：**松前町学校給食センター**
食券販売日時：**9月5日（水）12時半から**　**（松前町大字大溝106-2）**

＊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ご覧ください。《松前町→　検索コーナー・組織で探す　→　教育委員会・給食センター》http://www.town.masaki.ehime.jp/soshiki/54/