



# 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	
1	金	しろごはん		こんにゃくのおかかにとろろのかわりあげ いそあえ	ぎゅうにゅう とりにく えび ちくわ はなかつお とうふ さかなすりみ ぎゅうにく ちりめん たまご やきり	にんじん さやいんげん もやし たけのこ たまねぎ こまつな	こめ こんにゃく さとう ごま あぶら こむぎこ	649	813
4	月	パン		たまごにらのスープ ジャーマンポテト かみかみサラダ	ぎゅうにゅう たまご だいす ベーコン ちりめん	ほししいたけ なら たまねぎ にんじん コーン きゅうり キャベツ セロリ	パン パインチップ でんぶん じゃがいも あぶら マーガリン アーモンド マヨネーズ	687	857
5	火	しろごはん		ちくぜんに いかのさらさあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう とりにく いか ちくわ こんぶ はなかつお	にんじん さやいんげん ごぼう れんこん たけのこ しょうが キャベツ たくあん	こめ こんにゃく さとう ごま でんぶん あぶら	650	818
6	水	しろごはん		チキンカレー せんぎりサラダ メロン	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 グリーンピース だいこん きゅうり メロン	こめ じゃがいも アーモンド ドレッシング あぶら	659	827
7	木	コッパン		ごもくうどん こぼしのいそかあげ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ こぼし あおのり たまご くきわかめ ぶたにく	ごぼう にんじん えのきたけ はねぎ ビーマン	パン うどん さとう こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら	644	793
8	金	しろごはん		うおそうめんじる さばのしおこうじやき あますづけ	ぎゅうにゅう うおそうめん わかめ たまご さば	にんじん えのきたけ はねぎ キャベツ だいこん きゅうり	こめ さとう	619	773
11	月	ゆかりごはん		かきたまじる とりにくのガーリックやき わふうサラダ	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく やきり	ゆかり たまねぎ ほうれんそう はねぎ にんにく こまつな レタス にんじん	こめ でんぶん さとう あぶら	645	806
12	火	むぎちりごはん		まさきどんぶり だいすとひじきのかきあげ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ちりめん ひじき ぶたにく じゃこてん だいす たまご はも	しょうが にんにく きくらげ レタス ほうれんそう にんじん たまねぎ そらまめ ほししいたけ はねぎ たけのこ ゆかり かぼちゃ ビーマン キャベツ レモン	こめ はだかむぎ あぶら こむぎこ はだかむぎこ こめこ でんぶん	627	794
13	水	しろごはん		きじだんごじる はものからあげ さんしょくあえ あじつけのり	ぎゅうにゅう きじにく とうふ むぎみそ はも あじつけのり たまご	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう ほししいたけ はねぎ キャベツ こまつな	こめ でんぶん はだかむぎこ こめこ あぶら	673	842
14	木	しろごはん		すいとん ぶたにくのしょうがやき きゅうりもみ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく あぶらあげ ぶたにく ちりめん	だいこん にんじん はねぎ もやし たまねぎ しょうが きゅうり みかん	こめ こむぎこ はだかむぎこ こめこ	652	814
15	金	ろっこく ごはん		みそじる さけのマリネ もやしのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ むぎみそ さけ	にんじん はねぎ たまねぎ えのきたけ レモン もやし こまつな	こめ はだかむぎ もちむぎ くろまい あかまい きび さとう みどりまい じゃがいも こめこ でんぶん はだかむぎこ あぶら	626	791
18	月	こくとうパン		すぶた こぼし かふうあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うすらたまご こぼし たまご ロースハム	しょうが たまねぎ にんじん ビーマン きくらげ たけのこ きゅうり キャベツ パイナップル	パン こくとう でんぶん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	676	845
19	火	たこめし		しらたまじる かぼちゃのそぼろに レモンあえ	ぎゅうにゅう たこ ぶたにく まつやまあげ あぶらあげ	もやし にんじん はねぎ かぼちゃ たまねぎ そらまめ ほししいたけ キャベツ レモン	こめ しらたまもち あぶら さとう	637	758
20	水	しろごはん		ビーフンじる ちくわのごまあげ おひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ うすらたまご たまご こなチーズ	にんじん ほししいたけ はねぎ たけのこ こまつな キャベツ もやし	こめ ビーフン ごまあぶら こむぎこ ごま あぶら	642	798
21	木	コッパン		イタリアンスパゲティ スイートコーン こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン こなチーズ	たまねぎ にんじん レモン グリーンピース マッシュルーム とうもろこし こまつな きゅうり キャベツ	パン スパゲティ さとう あぶら	654	817
22	金	しろごはん		にくじゃが ミモザサラダ えだまめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ロースハム たまご	たまねぎ にんじん レタス さやいんげん ほうれんそう セロリ きゅうり パセリ えだまめ	こめ じゃがいも あぶら いとこんにゃく さとう	660	828
25	月	コッパン		おしむぎいりスープ にらたま フルーツあんじん	ぎゅうにゅう シャウエッセン たまご	にんじん たまねぎ コーン キャベツ なら もやし しめじ もも パイナップル みかん	パン はだかむぎ さとう オリーブゆ あんにんどうふ	629	776
26	火	むぎごはん		こんさいぶたじる あげだしとうふ すのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく いか むぎみそ とうふ いかかつお ちりめん	にんじん ごぼう だいこん はねぎ もやし きゅうり キャベツ	こめ はだかむぎ さといも こんにゃく あぶら さとう でんぶん	647	819
27	水	しろごはん		さわにわん さかなのカレーあげ アスパラのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし あぶらあげ	たけのこ ほししいたけ ごぼう にんじん はねぎ しめじ アスパラガス	こめ でんぶん あぶら ごま さとう	637	797
28	木	コッパン		れいめん ぶたキムチ ミニトマト	ぎゅうにゅう ロースハム たまご ぶたにく	きゅうり にんじん しめじ ほししいたけ レモン なら もやし ミニトマト	パン ちゅうかめん さとう	628	785
29	金	しろごはん		じゃがいものそぼろに かいそうサラダ なっとうみそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ かいそうミックス ちりめん ぶたにく なっとう あかみそ	たまねぎ にんじん きゅうり えだまめ ほししいたけ もやし	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごま	615	768

## 7月の給食試食会

試食会日時 : 7月11日(水)12時から13時  
食券販売日時: 6月21日(木)12時半から  
場所: 松前町学校給食センター(松前町大字大溝106-2)

メニュー: 白ご飯、味噌汁、  
鯛の五目あんかけ、おひたし



☆7日「きわかめのきんぴら」のレシピを給食だよりに掲載しています。 ☆13日の「はものから揚げ」を広報まさき6月号に掲載しています。是非作ってみてください。 ☆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/

\*材料の都合で、献立を一部変更することがあります。