



5 がつのこんだてひょう

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	脂質
					あか	みどり	き	小学校	中学校
1	火	むぎごはん		まーぼーはるさめ あおなのナッツあえ こにぼし	ぎゅうにゅう ギョウにゃく いか こにぼし	たまねぎ にんじん きくらげ ピーマン キャベツ ながねぎ たけのこ しょうが こまつな	こめ はだかむぎ あぶら はるさめ さとう カシューナッツ	653	814
								25.5	31.0
								16.0	18.3
2	水	すしめし		すましじる てまきのぐ かしわもち	ぎゅうにゅう ツナ ウィンナー かにかまぼこのり わかめ うおそうめん	きゅうり えのきだけ ねぎ	こめ さとう マヨネーズ ふ かしわもち	665	783
								28.6	33.5
								18.7	21.3
7	月	チーズパン		たまごぞうすい エビチリソース だいこんサラダ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく わかめ たまご えび やきぶた	はくさい にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが たまねぎ だいこん きゅうり レモン	パン こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま マヨネーズ	663	829
								33.0	40.3
								27.2	32.8
8	火	しろごはん		けんちんじる ささみのレモンに あますづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ささみ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ レモン キャベツ きゅうり	こめ さといも でんぶん あぶら さとう	666	820
								28.3	33.8
								14.9	16.9
9	水	ちゅうか ごもくごはん		ワンタンスープ さけのレモンあえ おひたし	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく さけ	にんじん コーン さやいんげん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ ねぎ レモン ほうれんそう キャベツ もやし	こめ もちごめ ワンタン はるさめ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	635	821
								29.6	36.1
								20.4	23.7
10	木	コッペパン		みそラーメン ハムとコーンのかきあげ レモンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あかみそ むぎみそ ロースハム やきぶた	にんじん もやし ねぎ メンマ にんにく コーン さやいんげん キャベツ きゅうり レモン	パン ちゅうかめん あぶら こむぎこ さとう	632	790
								28.6	34.6
								21.6	25.9
11	金	ゆかりごはん		すいとん さかなのみそやき はりはりづけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さば あかみそ	ゆかり にんじん ねぎ しょうが はなきりだいこん	こめ こむぎこ ごまあぶら さといも さとう	650	810
								25.5	30.6
								16.4	18.8
14	月	ひじきごはん		ふしめんじる つくねあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん なると あぶらあげ だいず さかなすりみ きゅうにく たまご スキムミルク はなかつお	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ えのきだけ にんにくのめ キャベツ たくあん	こめ ふしめん ごま こむぎこ あぶら	615	773
								21.2	25.5
								17.6	20.0
15	火	しろごはん		むぎみそちりめんいりどうふ わふうサラダ ひゅうがなつ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ちりめん むぎみそ のり とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ ほうれんそう こまつな コーン ひゅうがなつ	こめ はだかむぎ あぶら さとう	634	779
								22.7	27.2
								14.0	15.5
16	水	しろごはん		ごもくきんぴら ナッツいりこ キムチあえ	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 はくさい さやいんげん レモン もやし	こめ こんにゃく あぶら じゃがいも さとう アーモンド	642	803
								23.7	28.7
								18	21.1
17	木	まめごはん		こんさいぶたじる さかなのこうみあげ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たい むぎみそ たまご しろみそ	グリーンピース にんじん ごぼう だいこん ねぎ もやし パセリ ほうれんそう	こめ さといも こんにゃく ごま こむぎこ あぶら アーモンド	644	769
								27.2	32.0
								21.1	24.6
18	金	ろっこく ごはん		そらまめのうまに いそあえ こおなごちりめん	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく のり こおなごちりめん	そらまめ にんじん こまつな もやし	こめ はだかむぎ もちむぎ くろまい あかまい きび みどりまい じゃがいも さとう こんにゃく	607	770
								25.4	30.9
								11.7	12.8
21	月	キャロット パン		さんさいうどん とりにくのピリからやき かみかみサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ とりにく だいず ちりめん	さんさい にんじん ねぎ えのきだけ にんにく コーン きゅうり キャベツ	パン クリスタルキャロット うどん さとう ごまあぶら ごま アーモンド マヨネーズ	665	832
								30.8	37.6
								24.3	28.9
22	火	しろごはん		かきたまじる そぼろどんぶり そらまめとじゃがいものいためもの	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ ベーコン	にんじん ほししいたけ ねぎ グリーンピース たまねぎ そらまめ	こめ さとう あぶら でんぶん じゃがいも	752	944
								30.7	37.1
								24.3	28.6
23	水	麦ごはん		みそじる ぶたにくのかりんあげ もやしときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ むぎみそ ぶたにく ささみ	にんじん ねぎ たまねぎ えのきだけ しょうが もやし きゅうり	こめ はだかむぎ じゃがいも こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	660	837
								25.8	31.4
								20.7	24.3
24	木	コッペパン		はるさめスープ タンドリーチキン せんぎりサラダ はちみつマーガリン	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく やきぶた とりにく ヨーグルト	たけのこ ほししいたけ ねぎ ほうれんそう だいこん きゅうり しょうが にんにく	パン はちみつマーガリン はるさめ アーモンド ドレッシング	649	779
								29.8	36.2
								22.3	25.2
25	金	しろごはん		だいずのごもくに さんまのかばやき すのもの	ぎゅうにゅう だいず ちくわ とりにく あぶらあげ さんま いか かまぼこ	たけのこ にんじん きゅうり キャベツ	こめ こんにゃく あぶら さとう でんぶん	674	843
								29.1	35.2
								20.5	23.8
28	月	こくとうパン		ミートスパゲティ こんぶサラダ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ギョウにゃく こなチーズ すきこんぶ	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり コーン みかん モモ パイン パナナ	パン こくとう スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら	688	824
								25.9	30.4
								18.0	20.8
29	火	しろごはん		エッグカレー かいそうサラダ あまなつ	ぎゅうにゅう ギョウにゃく うすらたまご なまクリーム かいそう ちりめん	たまねぎ にんじん きゅうり グリーンピース にんにく もやし あまなつ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	690	865
								23.0	27.7
								20.9	24.5
30	水	キムチごはん		ちゅうかスープ ポテトチップ ばんさんすう	ぎゅうにゅう やきぶた うすらたまご こなチーズ ロースハム	にんじん コーン さやいんげん キムチ ほししいたけ チンゲンサイ たけのこ ねぎ きゅうり	こめ ごまあぶら じゃがいも あぶら はるさめ ごま さとう	679	863
								24.5	29.5
								19.8	23.0
31	木	コッペパン		ミネストローネ わかどりのからあげ しゃぶしゃぶたサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ とりにく ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ セロリ しょうが レタス きゅうり ねぎ ねりうめ レモン	パン マカロニ じゃがいも でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	638	796
								27.8	33.8
								27.2	32.9

*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/>