



平成30年度

# 4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。)



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	
10	火	しろごはん		おでん こにほしのいそかあげ ごまあえ		ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひらてん あつあげ ちくわ うすらたまご こんぶ こにほし あおのり たまご はなかつお	だいこん キャベツ ほうれんそう もやし	こめ じゃがいも さとう こむぎこ あぶら ごま こんにゃく	630	787
								29.2	35.3	
								15.3	17.7	
11	水	さけわかめごはん		みそしる エビフライ・タルタルソース ポイルやさい おいわいゼリー		ぎゅうにゅう さけ わかめ とうふ あぶらあげ すりみそ あかみそ えび たまご	たまねぎ だいこん はねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら タルタルソース ゼリー	649	811
								23.1	28.0	
								19.6	22.6	
12	木	コッペパン		とりだんごスープ マカロニサラダ ナッツいりこ		ぎゅうにゅう とりミンチ ささみミンチ たまご ツナ ヨーグルト こにほし あおのり	たまねぎ はくさい はねぎ しょうが にんじん キャベツ レタス きゅうり レモン	パン でんぷん マカロニ マヨネーズ アーモンド さとう	676	821
								28.5	34.7	
								24.3	28.9	
13	金	しろごはん		おやかごんぶり ちくわのいそべあげ すだちふうみづけ		ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ スキムミルク あおのり こなチーズ わかめ	たまねぎ にんじん はねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり すだち	こめ さとう でんぷん こむぎこ あぶら	642	834
								26.8	33.9	
								17.9	21.8	
16	月	コッペパン		クリームに せんぎりサラダ だいすかりんとう		ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ だいす きなこ	たまねぎ にんじん セロリ だいこん きゅうり	パン マカロニ じゃがいも アーモンド ドレッシング こむぎこ でんぷん あぶら さとう	610	764
								27.3	33.3	
								19.1	22.7	
17	火	しろごはん		マーボーどうふ わふうサラダ ナッツごぼう		ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうミンチ ぶたミンチ あかみそ のり	たけのこ たまねぎ にんじん きくらげ はねぎ ながねぎ にんにく しょうが こまつな コーン ごぼう	こめ ごまあぶら さとう でんぷん あぶら アーモンド	683	856
								24.7	29.5	
								22.3	26.2	
18	水	しろごはん		カレーライス コールスローサラダ ふくしんづけ ヨーグルト		ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまクリーム ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり グリンピース ピーマン コーン ふくしんづけ にんにく	こめ じゃがいも あぶら ドレッシング	707	876
								21.9	25.8	
								19.3	22.5	
19	木	バターパン		きつねうどん とりにくのガーリックやき ミモザサラダ		ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ なまクリーム ロースハム たまご	にんじん はねぎ たまねぎ にんにく パセリ レタス ほうれんそう セロリ きゅうり	パン さとう バター うどん パンこ あぶら	663	839
								30.1	37.3	
								28.8	34.9	
20	金	なめし		さわにわん とうふのかわりあげ そくせきづけ		ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ えび さかなすりみ ぎゅうミンチ ちりめん たまご はなかつお	ごぼう にんじん たけのこ ほししいたけ はねぎ たまねぎ キャベツ たくあん だいこんば	こめ ごま こむぎこ あぶら さとう	632	779
								22.6	26.5	
								16.2	18.3	
23	月	しろごはん		ちんげんさいスープ ぶたキムチ ゆかりあえ		ぎゅうにゅう やきぶた たまご ぶたにく	チンゲンサイ たまねぎ なら にんじん セロリ しめじ もやし キャベツ ゆかり レモン	こめ あぶら でんぷん	648	798
								26.0	31.4	
								16.5	18.7	
24	火	しろごはん		ぶたじる ししゃものなんばんづけ もやしのサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく すりみそ ししゃも	はくさい にんじん ごぼう ほししいたけ はねぎ もやし こまつな	こめ さといも でんぷん いとこんにゃく あぶら さとう くろごま	631	821
								23.2	29.2	
								18.2	22.6	
25	水	むぎごはん		わかたけじる そらまめのかきあげ すのもの		ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ えび たまご いか かまぼこ こなチーズ	たけのこ そらまめ にんじん きゅうり キャベツ	こめ はだかむぎ こむぎこ さとう あぶら	623	788
								24.8	30.2	
								16.9	19.8	
26	木	しろごはん		ぎゅうにくとにんにくのめいため はりはりづけ かみかみチップ		ぎゅうにゅう ぎゅうにく こにほし するめ	たまねぎ にんじん にんにくのめ はなぎりだいこん	こめ じゃがいも あぶら さとう アーモンド	667	833
								26.0	31.4	
								19.4	22.4	
27	金	たけのこごはん		にゅうめん さわらのてりやき アーモンドあえ		ぎゅうにゅう まつやまあげ かまぼこ さわら	たけのこ ほうれんそう ほししいたけ にんじん えのきだけ はねぎ こまつな はくさい	こめ そうめん さとう アーモンド	588	738
								25.9	31.5	
								14.5	16.1	

\*材料の都合で、献立を一部変更することがあります。