



2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29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	木	こめこパン		レタスとたまごのスープ いわしのカレーあげ せんぎりサラダ せとか	ぎゅうにゅう ベーコン たまご いわし	レタス たまねぎ にんじん パセリ セロリ だいこん きゅうり せとか	こめこパン でんぷん あぶら ドレッシング	677	837
								29.6	36.4
								29.4	35.1
2	金	すしめし		すましじる てまきのぐ てまきのり せつぶんまめ	ぎゅうにゅう ツナ ウィンナー かにかまぼこ たまご のり はんぺん とうふ だいず	ぎゅうり にんじん はねぎ 	こめ さとう マヨネーズ	664	800
								29.7	35.3
								23.6	27.5
5	月	こくとうパン		ワンタンスープ メンチカツ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ヨーグルト	たけのこ ほししいたけ にんじん チンゲンサイ はねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	パン こくとう はるさめ ごまあぶら パンこ でんぷん さとう あぶら マカロニ マヨネーズ ワンタン	685	855
								25	30.6
								27.6	33.2
6	火	しろごはん		けんちんじる とりにくのピリからやき いよかんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりもも	にんじん ごぼう だいこん はねぎ にんにく きゅうり キャベツ	こめ さといも でんぷん さとう ごまあぶら ごま ドレッシング	628	786
								25.7	30.8
								19.3	22.1
7	水	しろごはん		じゃがいものやきにくふう ナッツいりこ もやしのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ こにほし あおのり	にんにく ながねぎ たまねぎ ピーマン もやし こまつな レモン	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまアーモンド	676	852
								26.7	32.4
								19.9	23.2
8	木	コッペパン		イタリアンスパゲティ こまつなサラダ フルーツあえ	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 こまつな グリーンピース マッシュルーム レモン みかん もも パナナ りんご パイナップル きゅうり キャベツ	パン スパゲティ さとう あぶら	688	859
								24.5	29.7
								19.6	23.3
9	金	ろっこくごはん		ぶたじる きびなごのからあげ すもの	ぎゅうにゅう ぶたにく いか むぎみそ きびなご ちりめん	はくさい にんじん ごぼう ほししいたけ はねぎ きゅうり キャベツ	こめ あかまい みどりまい きびくろまい はだかむぎ もちむぎ さといも でんぷん いとこんにやく あぶら さとう	641	814
								26.6	32.2
								17.3	19.9
13	火	しろごはん		チキンカレー ツナサラダ デコボン	ぎゅうにゅう とりにく ツナ 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 プロッコリー きゅうり レモン デコボン	こめ じゃがいも あぶら さとう	669	841
								19.8	23.7
								20.2	23.7
14	水	しろごはん		しらたまじる さわらのゆずみそやき わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら あぶらあげ しろみそ やきのり	もやし にんじん はねぎ ゆず こまつな コーン	こめ しらたまもち さとう あぶら	621	776
								26.5	32.1
								16.6	18.8
15	木	むぎごはん		うおそうめんじる あげだしとうふ ごまあえ	ぎゅうにゅう うおそうめん わかめ たまご とうふ いとかつお	にんじん えのきたけ はねぎ キャベツ ほうれんそう	こめ はだかむぎ でんぷん あぶら さとう ごま	625	796
								22.3	27.1
								19.9	23.2
16	金	しろごはん		はっほうさい だいずかりんとう きゅうりづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご だいず しおこんぶ	しょうが たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ はねぎ たけのこ にんにく きゅうり	こめ あぶら さとう でんぷん こむぎこ ぶんとう	623	777
								26	31.1
								16.9	19.3
19	月	コッペパン		みそにこみうどん こにほし だいこんサラダ かきジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ むぎみそ あかみそ わかめ やきぶた こにほし	にんじん ごぼう はくさい ながねぎ だいこん きゅうり レモン	パン うどん ごま マヨネーズ かきジャム	662	817
								25.6	30.7
								20.9	24.6
20	火	さけわかめごはん		さわにわん とうふのかわりあげ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう さけ わかめ ぶたにく あぶらあげ とうふ すりみ えび きゅうり ちりめん たまご やきぶた	たけのこ ほししいたけ ごぼう にんじん はねぎ たまねぎ ほうれんそう はくさい	こめ ごま こむぎこ さとう あぶらアーモンド	611	762
								24.7	29.1
								18.2	20.8
21	水	しろごはん		おやこどんぶり ちくわのごまあげ みずなのおひたし	ぎゅうにゅう とりにく たまご こなチーズ はなかつお ちくわ	ほししいたけ たまねぎ はねぎ にんじん きりほしだいこん みずな もやし	こめ さとう でんぷん ごま こむぎこ あぶら	641	805
								26.8	32.3
								18.6	21.5
22	木	コッペパン (岡小・北小 あげパン)		クリームに レモンあえ (松小・中) ウィンナー・ケチャップ	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ (松小・中) ウィンナー (岡小・北小) きなこ	たまねぎ にんじん キャベツ プロッコリー きゅうり レモン セロリ	パン マカロニ じゃがいも (岡小・北小) さとう あぶら	648	810
								29.8	36.2
								20.4	24.2
23	金	しろごはん		マーボーだいこん ひじきのかきあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ひじき えび たまご ちりめん こなチーズ はなかつお	だいこん たまねぎ えだまめ にんにく しょうが にんじん コーン キャベツ たくあん	こめ はるさめ ごまあぶら さとう こむぎこ あぶら ごま	686	864
								23.8	29
								21	24.5
26	月	コッペパン (中) あげパン		チャンポン ポイルやさい (小) フルーツあんにな	ぎゅうにゅう やきぶた たまご ぶたにく (小) とうにゅうあんにな (中) きなこ	もやし メンマ にんじん はねぎ キャベツ きゅうり (小) もも みかん パイナップル	パン ちゅうかめん マヨネーズ (中) さとう あぶら	640	888
								27.4	33.1
								23.2	36.6
27	火	さんさいおこわ		ごもくきんびら さばのしおこうじやき あますづけ	ぎゅうにゅう ささみ ぶたにく ひらてん さば	わらび みずな えのきたけ うどなめこ たけのこ ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ だいこん きゅうり	こめ もちごめ こんにやく じゃがいも あぶら さとう	663	808
								31.2	37.5
								19.8	23.5
28	水	むぎごはん		みそしる わかどりのこうみあげ こんぶサラダ	ぎゅうにゅう とうふ むぎみそ とりにく たまご こんぶ	にんじん はねぎ たまねぎ えのきたけ パセリ キャベツ きゅうり コーン	こめ はだかむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	630	802
								25.3	30.7
								18.3	21.4

*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/>