



# 11月のこんだてひょう

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	g	g
小学校	中学校								
1	水	しろごはん		きのこのすきやき こにほしのいそかあげ すだちふうみづけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ ひらてん こにほし たまご あおのり わかめ	はくさい ながねぎ にんじん えのきだけ しめじ キャベツ きゅうり すだち	こめ いとこんにやく さとう あぶら こむぎこ	592	738
								26.5	32.0
								14.5	16.3
2	木	コッペパン		おしむぎいりあったかスープ はもとまさきのめくみたつぷりサ しゃぶしゃぶたサラダ	ぎゅうにゅう シャウエッセン はも ぶたにく	にんじん たまねぎ コーン かぶ ながねぎ レタス きゅうり ねぎ うめ レモン	パン はだかむぎ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	651	801
								27.1	33.2
								24.9	29.6
6	月	コッペパン		はるさめスープ オニオンカップバーグ さつシャキカスタードあえ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく やきぶた ぎゅうにく とうふ なまクリーム	たけのこ ほしいいたけ ねぎ ほうれんそう セロリ コーン たまねぎ モモ りんご みかん えだまめ	パン はるさめ あぶら パンこ さつまいも カスタード いよかんピール	686	852
								32.5	39.5
								25.1	30.1
7	火	しろごはん		さわにわん そぼろどんぶり わふうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ のり	にんじん ほしいいたけ グリーンピース ごぼう ねぎ こまつな コーン たけのこ	こめ さとう あぶら	583	731
								25.2	29.9
								15.3	17.3
8	水	しろごはん		ごもくきんびら ごまあじいりこ そくせきづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく こにほし あおのり はなかつお ひらてん	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん キャベツ たくあん	こめ こんにやく じゃがいも あぶら さとう ごま	617	775
								23.6	28.6
								16.2	18.8
9	木	コッペパン		わかめうどん ナッツごぼう ミモザサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ロースハム たまご	にんじん ほしいいたけ ねぎ ごぼう ほうれんそう レタス セロリ きゅうり パセリ	パン うどん さとう でんぶん あぶら アーモンド	641	799
								25.0	30.1
								25.8	31.0
10	金	しろごはん		ぶたじる とうふのかわりあげ はりはりづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さかなすりみ えび ぎゅうにく ちりめん たまご むぎみそ	はくさい にんじん ごぼう ほしいいたけ ねぎ たまねぎ はなきりだいこん	こめ さといも いとこんにやく ごま こむぎこ あぶら さとう	603	752
								22.2	26.2
								15.7	17.8
13	月	しろごはん		ほうれんそうのみそしる レタスのひきにくいため こにほし りんご	ぎゅうにゅう あつあげ あかみそ ぶたにく たまご こにほし ヨーグルト むぎみそ	にんじん ほうれんそう えのきだけ レタス しょうが	こめ じゃがいも あぶら さとう	603	754
								25.2	30.2
								17.2	19.6
14	火	しろごはん		すいとん こまつなのおひたし さつまいものオレンジソースに あじつけのり	ぎゅうにゅう とりにく あじつけのり あぶらあげ	にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ もやし オレンジジュース あまなつ	こめ こむぎこ こめこ はだかむぎこ さといも さつまいも さとう	620	774
								17.7	20.8
								10.9	11.9
15	水	むぎちりごはん		まさきどん はものカラフルあられあげ はだかむぎサラダ	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこてん はも ぶたにく ささみ	きくらげ はくさい にんじん たまねぎ たけのこ レタス ねぎ こまつな ながねぎ しょうが にんにく ごぼう れんこん レモン	こめ はだかむぎ でんぶん こむぎこ こめこ はだかむぎこ あられ さといも マヨネーズ	681	863
								29.1	36.0
								17.8	20.5
16	木	しろごはん		こんさいぶたじる わかどりのマリネ すもの	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たこ むぎみそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ もやし しょうが にんにく レモン きゅうり キャベツ レタス	こめ さといも こんにやく こむぎこ こめこ はだかむぎこ あぶら さとう	643	803
								27.2	32.4
								16.3	18.6
17	金	ろっこくごはん		じゃがいものそぼろに てづくりふりかけ どんぐりトマト	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ あかみそ むぎみそ ちりめん はなかつお ひじき	だいこん たけのこ ながねぎ ほしいいたけ ミントマト	こめ あかまい みどりまい くろまい はだかむぎ もちむぎ きび さといも あぶら さとう	579	736
								21.0	25.5
								12.3	13.5
20	月	コッペパン		きのこのシチュー せんぎりサラダ りんご	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム	しめじ えのきだけ にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ だいこん きゅうり りんご	パン アーモンド	602	740
								21.3	25.6
								21.4	25.6
21	火	しろごはん		すまし汁 大根と豚肉のみそ炒め 青菜のナッツ和え	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく むぎみそ	えのきだけ ねぎ だいこん にんじん たまねぎ きくらげ にんにく こまつな	こめ ふ あぶら さとう カシューナッツ	602	754
								23.5	28.1
								17.5	20.3
22	水			まさきしょうがっこう リクエストこんだて	ぎゅうにゅう たこ ぶたにく むぎみそ まつやまあげ	はくさい にんじん ごぼう ほしいいたけ ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ あまなつ ジュース	こめ さといも あぶら いとこんにやく コロッケ さとう スイートポテト	704	808
								23.0	26.4
								20.6	22.7
24	金	しろごはん		ふしめんじる あまえびからあげ かみかみサラダ	ぎゅうにゅう なると あぶらあげ あまえび だいす ちりめん はなかつお ひじき	えのきだけ ほしいいたけ ねぎ コーン きゅうり キャベツ	こめ ふしめん あぶら アーモンド マヨネーズ	644	821
								25.7	32.5
								20.9	25.0
27	月	コッペパン		えいようそうすい だいすとにほしのあげに だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ だいす にほし わかめ やきぶた	にんじん ねぎ だいこん きゅうり レモン	パン こめ さといも でんぶん あぶら さとう アーモンド マヨネーズ ごま	638	795
								27.2	32.8
								24.6	29.3
28	火	むぎごはん		エッグカレー コールスローサラダ チュルルン	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご なまクリーム	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ きゅうり ピーマン コーン	こめ はだかむぎ じゃがいも ドレッシング ゼリー あぶら	702	886
								20.0	24.4
								22.9	27.1
29	水			まさきちゅうがっこう リクエストこんだて	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とりにく	にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ ながねぎ しょうが キャベツ ゆかり レモン	こめ ごまあぶら あぶら でんぶん ゼリー	686	851
								23.7	28.6
								21.4	24.9
30	木	コッペパン		みそラーメン ポイルやさい カミカミチップ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた わかめ にほし するめ あかみそ むぎみそ	にんじん もやし ねぎ メンマ にんにく キャベツ コーン ブロッコリー	パン ちゅうかめん あぶら ドレッシング アーモンド さとう	629	777
								31.0	37.7
								22.3	26.0

\*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/>