



平成29年度

10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。)



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
2	月	むぎごはん		しらたまじる いりとうふ ゆずみそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ とうふ とりミンチ いか するめ しろみそ	もやし にんじん はねぎ ほししいたけ グリンピース はくさい きゅうり ゆず	こめ はだかむぎ しらたまご ごま あぶら さとう	664	838
								25.2	30.9
								16	18.7
3	火	しろごはん		はっほうさい きゅうりのピリからづけ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび	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 でんぷん ごまあぶら さつまいも ごま みずあめ あぶら さとう	673	839
								22.2	26.5
								17	19.5
4	水	くりごはん		いもたき さけのしおやき おひたし おつきみゼリー	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あつあげ ひらてん さけ	にんじん ほうれんそう もやし キャベツ	こめ くり さといも さとう こんにゃく しらたまご おつきみゼリー	647	776
								29	34.4
								13.5	14.9
5	木	コッペパン		しおラーメン いかのフリッター しょうゆドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう やきぶた いか ぶたにく たまご わかめ	にんじん もやし コーン しょうが こまつな はくさい はねぎ	パン ちゅうかめん ごま こむぎこ でんぷん あぶら さとう	660	827
								33.2	40.6
								22	26.1
6	金	しろごはん		ふしめんじる わかどりのカシューナッツいため せんぎりサラダ	ぎゅうにゅう なんと ささみ あぶらあげ	ほししいたけ えのきたけ たまねぎ たけのこ ピーマン にんじん ながねぎ しょうが だいこん きゅうり はねぎ	こめ ふしめん でんぷん カシューナッツアーモンド さとう あぶら ドレッシング	642	800
								24	28.9
								18.5	21.3
10	火	むぎごはん		あきやさきカレー ひじきサラダ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう きゅうにく なまクリーム ひじき ローズハム	たまねぎ にんじん れんこん さやいんげん にんにく きゅうり キャベツ	こめ はだかむぎ さといも あぶら ごまあぶら さとう ふくしんづけ	653	827
								19.9	24
								18.8	21.9
11	水	しろごはん		わかめスープ ぶたキムチ ばんさんすう	ぎゅうにゅう わかめ とうふ うすらたまご ぶたにく ローズハム	えのきたけ たまねぎ はねぎ セロリ たら しめじ もやし きゅうり	こめ はるさめ さとう ごまあぶら	618	774
								25.6	31.1
								18	20.6
12	木	コッペパン		ようふうにこみ じゃこサラダ だいすかりんとう ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ウィナー とりにく だいす ちりめん	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ こまつな きゅうり コーン レモン	パン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ でんぷん ブルーベリージャム	661	828
								27.4	33.3
								20.1	23.9
13	金	ちらしずし		あかだし かきあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ はんぺん えび にほし たまご こなチーズ あかみそ	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう ほししいたけ えのきたけ はねぎ ピーマン コーン ほうれんそう	こめ さとう さつまいも こむぎこ あぶら ごま	687	856
								24.4	29.4
								20.4	23.5
16	月	きのこごはん		すましじる あげだしとうふ しめじあえ	ぎゅうにゅう うすらたまご わかめ とうふ いたかつお あぶらあげ	しめじ にんじん まいたけ ほししいたけ たまねぎ はねぎ えのきたけ ほうれんそう もやし はくさい	こめ でんぷん あぶら さとう	695	836
								23.4	27.2
								24	28.1
17	火	しろごはん		けんちんじる ぶたにくのごまやき かみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ するめ	にんじん ごぼう だいこん はねぎ たまねぎ しょうが きゅうり きりほしだいこん もやし	こめ さといも でんぷん ごま あぶら さとう ごまあぶら	634	794
								27	32.3
								18.3	21.1
18	水	しろごはん		ちくぜんに さばのみそに あおじそサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こんぶ さば あかみそ	にんじん さやえんどう ごぼう れんこん たけのこ しょうが はねぎ キャベツ きゅうり	こめ こんにゃく さとう ドレッシング	642	806
								28.6	34.2
								14.9	16.9
19	木	しろごはん		かぼちゃのみそしる さけのパンこやき ごぼうとにんじんのマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう とうふ さけ こなチーズ あかみそ むぎみそ	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ はねぎ パセリ ごぼう コーン きゅうり にんじん	こめ パンこ オリーブオイル さとう マヨネーズ	642	802
								27.4	33.3
								17.9	20.7
20	金	しろごはん		ぎゅうどん アーモンドいりこ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう きゅうにく かいそうミックス ちりめん こにほし	にんじん たまねぎ ごぼう はねぎ きゅうり もやし	こめ いとこんにゃく あぶら さとう ごま アーモンド	623	779
								27.5	33
								17.2	19.8
23	月	こくとうパン		ちゅうかコーンスープ エビチリソース もやしのサラダ	ぎゅうにゅう たまご とうふ えび	コーン たまねぎ はねぎ しょうが もやし こまつな	パン こくとう ごまあぶら でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま	671	832
								31.4	38.2
								22.9	27.2
24	火	しろごはん		おでん だいすとにほしのあげに はりはりづけ	ぎゅうにゅう きゅうにく ひらてん あつあげ ちくわ うすらたまご こんぶ だいす にほし	だいこん はなきりだいこん	こめ じゃがいも こんにゃく さとう でんぷん こくとう あぶら	647	808
								26.6	32
								16.8	19.4
25	水	ろっこくごはん		かきたまじる マーボーだいこん そくせきづけ	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたミンチ かつおぶし あかみそ	たまねぎ はねぎ ほししいたけ だいこん えだまめ にんにく しょうが はくさい たくあん	こめ はだかむぎ もちむぎ みどりまい くらまい あかまい もちきび でんぷん はるさめ ごまあぶら さとう ごま	642	816
								23	27.6
								16	18.4
26	木	コッペパン		きのこスパゲティ フレンチサラダ カスタードあえ	ぎゅうにゅう いか ベーコン なまクリーム	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ えのきたけ パセリ にんにく キャベツ きゅうり オレンジジュース りんご みかん	パン スパゲティ あぶら さとう さつまいも いよかんクリスタル	672	842
								25.2	30.8
								19.5	23.3
27	金	しろごはん		ほうれんそうのみそしる さんまのおろしに レモンふうみづけ	ぎゅうにゅう あつあげ さんま わかめ むぎみそ あかみそ	にんじん ほうれんそう はねぎ だいこん しょうが キャベツ きゅうり レモン	こめ じゃがいも こむぎこ でんぷん あぶら さとう	663	830
								23.8	28.7
								22.4	26.1
30	金	くるみパン		はくさいとベーコンのスープ わかどりのあまからソース いよかんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	はくさい たまねぎ にんじん パセリ セロリ きゅうり コーン	パン くるみ さとう でんぷん ドレッシング	631	778
								29.4	35.6
								24.8	29.3
31	月	しろごはん		とりだんごじる かぼちゃのそぼろに ゆかりあえ パンクインプリン	ぎゅうにゅう ささみミンチ とりミンチ	しょうが にんじん はくさい はねぎ かぼちゃ たまねぎ グリンピース ほししいたけ キャベツ ゆかり レモン	こめ でんぷん さとう あぶら パンクインプリン	653	816
								23.2	27.6
								11.4	12.6

☆ 25日「麻婆大根」のレシピを、広報まさき10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。