



平成29年度



9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	脂質
					あか	みどり	き	小学校	中学校
1	金	しろごはん		あぶたまどんぶり ちくわのいそべあげ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ たまご ちくわ スキムミルク あおりの こなチーズ	たまねぎ にんじん はねぎ こまつな はくさい	こめ さとう こむぎこ あぶら アーモンド	671	836
								27.7	33.5
								20.7	24.3
4	月	レーズンパン		コーンスープ とりにくのマーマレード焼き ごまドレサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく わかめ	レーズン たまねぎ にんじん コーン パセリ セロリ にんにく こまつな キャベツ	パン じゃがいも さとう マーマレード あぶら ごま	635	793
								28.3	34.6
								19.5	23
5	火	しろごはん		ごもくに あじのごまあげ すもの	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こんぶ だいず あじ たまご ちりめん	ごぼう にんじん たけのこ だいこん きゅうり キャベツ	こめ こんにゃく さとう こむぎこ ごま あぶら	644	805
								30.3	36.6
								16.9	19.4
6	水	しろごはん		のっぺいじる ぶたにくのレモンに いそあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく やきのり	だいこん にんじん はねぎ レモン パセリ こまつな もやし	こめ さといも でんぷん あぶら さとう	641	804
								25.3	30.7
								19.7	22.9
7	木	コッペパン		ひやしうどん ぎゅうにくとピーマンのいためもの ナッツいりこ いちごジャム	ぎゅうにゅう かまぼこ だいず ぎゅうにく こにほし あおりの	きゅうり ほししいたけ にんじん はねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ レモン	パン うどん さとう あぶら でんぷん ごまあぶら アーモンド いちごジャム	664	830
								28.8	35.5
								18.6	22.2
8	金	むぎごはん		ポークカレー げんきサラダ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム はなかつお すきこんぶ	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり なし	こめ はだかむぎ じゃがいも あぶら さとう	655	830
								19.3	23.3
								20.3	23.6
11	月	ゆかりごはん		みそしる ぶたのくのしょうが焼き こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ むぎみそ ぶたにく	ゆかり たまねぎ はねぎ もやし にんじん しょうが こまつな キャベツ	こめ じゃがいも	655	819
								25	30
								16.8	19.4
12	火	しろごはん		にくじゃが いかのてりやき あますづけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いか わかめ ちりめん	たまねぎ にんじん きゅうり さやいんげん キャベツ	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	667	836
								27.8	33.5
								11.8	13
13	水	しろごはん		こうやどうふのちゅうかいため ナムル おさつチップ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご こうやどうふ ローズハム	しょうが きくらげ ピーマン たまねぎ たけのこ にんじん きゅうり キャベツ	こめ あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら さつまいも	669	838
								23.8	28.8
								21.2	24.9
14	木	コッペパン		イタリアンスパゲティ グリーンサラダ ぶどう	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 きゅうり グリーンピース マッシュルーム キャベツ セロリ コーン ぶどう	パン スパゲティ さとう あぶら	670	835
								24.2	29.3
								19.6	23.5
15	金	しろごはん		すましじる たいのこうみあげ ばいにくあえ おはぎ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ たい たまご	たまねぎ えのきたけ はねぎ パセリ キャベツ きゅうり きりほしだいこん うめ	こめ ごま こむぎこ あぶら さとう おはぎ	672	840
								25.8	30.8
								16.3	18.9
19	火	ろっこごはん		さといものそぼろに ナッツごぼう なっとうあえ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ なっとう むぎみそ はなかつお	にんじん たまねぎ ごぼう グリーンピース ほうれんそう キャベツ うめ	こめ もちむぎ みどりまい はだかむぎ くらまい あかまい きび さといも あぶら さとう でんぷん アーモンド	684	868
								23.5	28.6
								20.6	24
20	水	しろごはん		きのこじる さけのおうごうんやき ごますあえ	ぎゅうにゅう とうふ さけ むぎみそ いか	しめじ えのきたけ なめこ たまねぎ はねぎ きゅうり キャベツ もやし	こめ マヨネーズ ごま ごまあぶら さとう	641	804
								26.4	31.6
								17.2	20.1
21	木	コッペパン		やきそば ささみフライ フルーツあんじん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あおりの ささみ たまご とうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし もも パイン みかん	パン ちゅうかめん さとう あぶら こむぎこ パンこ	641	804
								28.5	35
								18.5	21.8
22	金	しろごはん		いとこんにゃくのたまごとじ さんまのしおやき すだちふうみづけ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ たまご こうやどうふ わかめ さんま	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん ほししいたけ キャベツ きゅうり すだち	こめ いとこんにゃく さとう あぶら	660	827
								28.5	34.4
								21.8	25.4
25	月	コーンピラフ		やさしいスープ てづくりハンバーグ レモンサラダ	ぎゅうにゅう ウィナー ベーコン きゅうミンチ ぶたミンチ たまご	さやいんげん コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ セロリ キャベツ きゅうり レモン	こめ じゃがいも あぶら パンこ さとう	682	820
								25.9	30.5
								20.9	24.3
26	火	しろごはん		マーボーなす てづくりしゅうまい かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ あかみそ かいそう	なす さやいんげん たまねぎ にんじん ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら しゅうまいのかわ ごま	668	834
								26	31.3
								18.2	21.1
27	水	むぎごはん		さわにわん たこのてんぷら ちりめんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ あぶらあげ たまご ちりめん わかめ	たけのこ ほししいたけ ごぼう にんじん はねぎ しょうが だいこん キャベツ	こめ はだかむぎ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ドレッシング	655	829
								28.5	34.4
								17.1	19.8
28	木	コッペパン		さつまいもシチュー フレンチサラダ カミカミチップ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム こにほし するめ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり あまなつ ジュース	パン さつまいも マーガリン あぶら さとう アーモンド	669	835
								27.3	33.3
								19.4	23
29	金	しろごはん		はくさいのかきたまじる あつあげとぶたにくのいためもの くるみあえ	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく あつあげ	はくさい えのきたけ はねぎ ほししいたけ しょうが もやし にんじん ほうれんそう	こめ でんぷん あぶら さとう くるみ	638	800
								26.1	31.4
								22.5	26.4

*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/>