



7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
3	月	コッペパン		やきそば ミモザサラダ えだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ロースハム たまご あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう レタス セロリ きゅうり パセリ えだまめ	パン ちゅうかめん さとう あぶら	673	841
								30.2	36.7
								23.1	27.7
4	火	しろごはん		みそしる たこのからあげ もやしときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ すりみそ あかみそ たこ ささみ	たまねぎ 葉ねぎ もやし きゅうり	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	658	809
								28.4	34.3
								15.2	17.2
5	水	しろごはん		なすのそぼろいため ふりかけ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ちくわ ちりめん はなかつお ひじき ツナ ヨーグルト	なす にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり	こめ こんにゃく さとう マカロニ マヨネーズ	626	782
								22.3	26.8
								18.3	21.1
6	木	コッペパン		ひやしそうめん ハムとコーンのかきあげ せんぎりサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ ロースハム たまご だいず	きゅうり ほししいたけ おくら コーン さやいんげん だいこん にんじん	パン ひやむぎ さとう こむぎこ あぶら アーモンド ドレッシング	659	826
								23.7	29.1
								24.7	29.7
7	金	むぎごはん		ビーフンじる 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 とうふ うすらたまご さかなすりみ えび ぎゅうにく ちりめん たまご はなかつお	にんじん ほししいたけ ねぎ たけのこ たまねぎ キャベツ たくあん	こめ はだかむぎ ビーフン ごまあぶら いらごま こむぎこ あぶら さとう	679	846
								24.3	29.2
								18.5	21.2
10	月	コッペパン		すぶた ごまあじいりこ ばんさんすう	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご こにほし ロースハム あおのり	たまねぎ にんじん しょうが ピーマン きくらげ たけのこ パイナップル きゅうり もやし	パン でんぷん あぶら さとう いらごま はるさめ ごまあぶら	676	845
								30.5	37.5
								26.6	32.3
11	火	しろごはん		さかなそうめんじる さけのレモンあえ かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう さかなそうめん わかめ たまご さけ ロースハム	にんじん えのきだけ ねぎ レモン かぼちゃ たまねぎ きゅうり	こめ でんぷん あぶら さとう マヨネーズ ドレッシング	722	890
								27.7	33.2
								20.5	23.9
12	水	しろごはん		なつやさいかレー ポイルやさい れいとうパン	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム わかめ	たまねぎ にんじん なす さやいんげん にんにく きゅうり ブロッコリー コーン パイナップル	こめ じゃがいも あぶら ドレッシング	673	842
								20.6	24.3
								20	23.4
13	木	コッペパン		トマトスープ いわしのアングレースソース かふうあえ	ぎゅうにゅう ロースハム たまご いわし えび	トマト セロリ しょうが きゅうり キャベツ	パン でんぷん あぶら さとう パンこ はるさめ ごまあぶら	694	860
								30.6	37.2
								28.4	33.9
14	金	ちゅうかごもくおこわ		かきたまじる ささみのレモンに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう やきぶた たまご とうふ ささみ かいそう ちりめん	にんじん コーン たまねぎ さやいんげん ねぎ レモン きゅうり もやし	こめ もちごめ でんぷん あぶら さとう	631	790
								23.5	28.5
								15.3	17.5
18	火	むぎごはん		いよさつま ぶたにくのしょうがやき すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく たい みそ	きゅうり ねぎ もやし たまねぎ にんじん しょうが すいか	こめ はだかむぎ こんにゃく	637	774
								32.3	38.5
								17.3	19.5
19A	水	しろごはん		わかめスープ やきにく キムチあえ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう わかめ たまご ぎゅうにく ぶたにく みそ	にんじん えのきだけ キャベツ セロリ りんご もやし はくさい しょうが	こめ さとう いらごま ゼリー	671	840
								28.9	35.5
								17.4	20.2
19B	水	クロワッサン		わかめスープ わかどりのからあげ キムチあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう わかめ たまご とりにく ヨーグルト	にんじん えのきだけ キャベツ しょうが もやし はくさい	パン でんぷん あぶら さとう	602	775
								25.2	30.9
								31.2	40.5

☆ 6日「ハムとコーンのかき揚げ」のレシピを、広報まさき7月号に掲載しています。是非作ってみてください。 *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/>