



# 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	脂質
					あか	みどり	き	g	g
							小学校	中学校	
1	木	コッペパン		ミネストローネ キムチスープ せんぎりサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ ぎゅうにく ぶたにく チーズ たまご	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ キムチ だいこん きゅうり	パン マカロニ ジャがいも あぶら パンこ アーモンド ドレッシング	639	787
								28.0	34.1
								24.7	29.4
2	金	むぎごはん		いとこんにやくのたまごとじ こにほしのいそかあげ うめずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こうやどうふ こにほし あおのり むぎみそ はなかつお	たまねぎ にんじん きゅうり ほししいたけ さやいんげん キャベツ だいこん ねりうめ	こめ はたかむぎ あぶら いとこんにやく さとう	647	806
								27.7	33.9
								16.5	18.8
5	月	コッペパン		はるさめスープ エビチリソース ポテトサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく やきぶた えび ロースハム	たけのこ ほししいたけ ほうれんそう ねぎ セロリ しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	パン はるさめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	653	813
								33.2	40.4
								24.8	29.7
6	火	しろごはん		ドライカレー ちゅうかサラダ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ いか ロースハム たまご	たまねぎ にんじん きゅうり ピーマン マッシュルーム キャベツ ふくしんづけ	こめ はるさめ ごまあぶら さとう	687	859
								25.5	30.9
								20.4	24.0
7	水	しろごはん		ごもくきんぴら チンゲンサイのおひたし こうなごちりめん	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん あぶらあげ ちりめん こうなごちりめん	ごぼう にんじん さやいんげん チンゲンサイ	こめ こんにやく ジャがいも あぶら さとう	633	789
								23.7	28.5
								16.5	19.2
8	木	コッペパン		わかめうどん カミカミチップ わふうサラダ みかんジャム	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かまぼこ こにほし するめ のり	にんじん ねぎ こまつな コーン	パン うどん アーモンド さとう あぶら みかんジャム	669	809
								27.6	33.3
								17.2	19.9
9	金	うめごはん		ふしめんじる つくねあげ すだちふうみづけ	ぎゅうにゅう ちりめん なると あぶらあげ だいす すりみ ぎゅうにく たまご スキムミルク わかめ	えのきだけ ほししいたけ ねぎ うめほし たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり すだち	こめ ふしめん ごま こむぎこ あぶら さとう	680	836
								23.0	27.5
								17.9	20.4
12	月	こめこパン		チンゲンサイスープ とりにくのガーリックやき こまつなのおひたし れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	チンゲンサイ たまねぎ にんじん セロリ にんにく こまつな はくさい もやし みかん	パン こめこ はたかむぎ でんぶん あぶら さとう	635	760
								33.4	40.9
								17.0	19.7
13	火	しろごはん		じゃがいものそぼろに はものからあげ きゅうりもみ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ はも ちりめん	たまねぎ にんじん きゅうり ほししいたけ グリンピース	こめ ジャがいも あぶら こんにやく さとう でんぶん こめこ	649	813
								25.4	30.7
								16.2	18.4
14	水	しろごはん		たまごといらのスープ さかなのごもくあんかけ ふりかけ	ぎゅうにゅう たまご たい ちりめん はなかつお ひじき	にら ほししいたけ セロリ たまねぎ にんじん たけのこ えのきだけ ほししいたけ	こめ あぶら でんぶん こめこ はたかむぎ さとう	671	833
								29.9	36.4
								19.8	23.0
15	木	たこめし		みそしる だいすとひじきのかきあげ こまつなサラダ	ぎゅうにゅう たこ とうふ まつやまあげ むぎみそ ちりめん ひじき だいす たまご	にんじん ねぎ たまねぎ えのきだけ かぼちゃ ピーマン こまつな きゅうり キャベツ レモン	こめ ジャがいも あぶら こむぎこ こめこ さとう	635	743
								27.5	32.3
								17.1	19.5
16	金	ろっこく ごはん		すいとん ぶたにくのかりんあげ レモンふうみづけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく	だいこん にんじん ねぎ えのきだけ しょうが キャベツ きゅうり レモン	こめ くらまい あかまい みどりまい はたかむぎ さとう もちむぎ ひえ こむぎこ こめこ でんぶん あぶら	683	866
								24.7	29.8
								21.5	25.1
19	月	コッペパン		トマトスープ わかどりのマリネ もやしのサラダ	ぎゅうにゅう ロースハム たまご とりにく	トマト セロリ しょうが にんにく たまねぎ にんじん レモン もやし こまつな	パン でんぶん あぶら さとう くらごま	669	814
								30.4	36.7
								23.0	27.1
20	火	しろごはん		ちゅうかどんぶり さかなのカレーあげ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらたまご いわし ロースハム	たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ はくさい たけのこ ピーマン きゅうり キャベツ	こめ ごまあぶら でんぶん あぶら ごま	666	834
								29.6	36.2
								22.3	25.9
21	水	しろごはん		だいすのごもくに さばのしおこうじやき アーモンドあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こんぶ だいす さば	ごぼう にんじん たけのこ だいこん こまつな もやし	こめ こんにやく さとう アーモンド	672	838
								30.0	36.1
								16.2	18.6
22	木	コッペパン		れいめん ぶたキムチ フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう ロースハム たまご ぶたにく とうにゅう	きゅうり にんじん レモン ほししいたけ にら しめじ もやし モモ パイン みかん	パン ちゅうかめん さとう	655	820
								29.3	36.0
								20.8	24.5
23	金	しろごはん		シュリンプカレー コールスローサラダ メロン	ぎゅうにゅう えび なまクリーム	たまねぎ にんじん メロン 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 ジャがいも あぶら ドレッシング	651	815
								21.0	25.1
								18.0	20.9
26	月	こくとうパン		とりだんごじる ほうれんそうのソテー ミニトマト	ぎゅうにゅう とりにく ささみ ロースハム	たまねぎ はくさい にんじん しょうが きくらげ ねぎ ほうれんそう コーン ミニトマト	パン こくとう でんぶん はるさめ マーガリン	631	761
								25.9	31.7
								16.6	19.3
27	火	しろごはん		けんちんじる そぼろどんぶり そくせきづけ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ はなかつお	にんじん ほししいたけ えだまめ ごぼう だいこん ねぎ キャベツ たくあん	こめ さとう あぶら さといも でんぶん ごま	639	791
								26.5	31.6
								15.0	17.0
28	水	しろごはん		ぶたじる ししゃものなんばんづけ ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく むぎみそ ししゃも	はくさい にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ キャベツ ほうれんそう	こめ さといも いとこんにやく でんぶん あぶら さとう ごま	623	809
								23.2	29.0
								17.3	21.4
29	木	コッペパン		ミートスパゲティ フレンチサラダ ナタデココ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり あまなつ もも パイン みかん オレンジジュース	パン スパゲティ あぶら さとう ナタデココ	649	778
								25.7	30.3
								17.6	20.2
30	金	しろごはん		しらたまじる かぼちゃのそぼろに はりはりづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	もやし にんじん ねぎ かぼちゃ たまねぎ えだまめ ほししいたけ はなきりだいこん	こめ しらたまだんご あぶら さとう でんぶん	596	744
								20.0	25.7
								14.1	15.8

☆ 7日「五目きんぴら」のレシピを、給食だよりに掲載しています。よくかむ献立です。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/>