



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	月	コッペパン		マーボーはるさめ だいすくとほしのあげに くるみあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いか だいす にほし	たまねぎ にんじん きくらげ ピーマン キャベツ ながねぎ たけのこ しょうが もやし ほうれんそう	パン あぶら はるさめ さとう でんぷん こくとう くるみ	651	801
								31.1	37.9
								23.3	27.6
2	火	たいめし		わかだけじる そらまめのかきかけ おひたし かしわもち	ぎゅうにゅう たい とりにく まつやまあげ とうふ えび こなチーズ たまご わかめ	たけのこ そらまめ にんじん こまつな キャベツ もやし	こめ こむぎこ あぶら かしわもち	695	833
								29.6	35.1
								19.2	22.5
8	月	コッペパン		ミートスパゲティ フレンチサラダ ナッツいりこ イチゴジャム	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こなチーズ にほし あおのり	たまねぎ にんじん レモン グリンピース キャベツ きゅうり たまねぎ あまなつ ジュース	パン ジャム スパゲティ アーモンド さとう あぶら	699	840
								29.4	34.9
								20.2	23.5
9	火	しろごはん		じゃがいものやきにくふう じゃこサラダ かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ かいそう ちりめん	ながねぎ たまねぎ ピーマン きゅうり もやし かわちばんかん	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	631	794
								24.5	29.4
								16	18.2
10	水	チーズパン		さんさいうどん だいすかりんとう ミモザサラダ	ぎゅうにゅう チーズ かまぼこ あぶらあげ だいす ロースハム たまご	にんじん さんさい ねぎ えのきたけ ほうれんそう レタス セロリ きゅうり パセリ	パン うどん こむぎこ でんぷん あぶら ぶんとう	667	842
								31.1	38.1
								26.9	32.4
11	木	キムチごはん		ワンタンスープ ジャーマンポテト ばんさんすう	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく ベーコン ロースハム	にんじん コーン たけのこ グリンピース キムチ きくらげ ほししいたけ チンゲンサイ ねぎ たまねぎ きゅうり もやし	こめ ワンタン ごまあぶら あぶら マーガリン はるさめ さとう	646	820
								23.7	28.7
								20.7	24.1
12	金	むぎごはん		そらまめのうまに さばのおしおやき すだちふうみづけ	ぎゅうにゅう やきどうふ とりにく さば わかめ	そらまめ にんじん キャベツ きゅうり すだち	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	636	806
								29.2	35.6
								15.3	17.5
15	月	こくとうパン		はるさめスープ タンドリーチキン せんぎりサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく やきぶた とりにく ヨーグルト	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 にんにく だいこん きゅうり	パン こくとう はるさめ アーモンド ドレッシング	623	766
								32.5	39.6
								19.1	22.3
16	火	まめごはん		みそしる あげだしとうふ アスパラのごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ まつやまあげ わかめ あかみそ むぎみそ いとかつお	たまねぎ ねぎ しめじ アスパラガス グリンピース	こめ じゃがいも あぶら でんぷん さとう ごま	627	785
								27.7	33.3
								16.8	19.3
17	水	しろごはん		わかめスープ ピピンパ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご わかめ ロースハム いか	ねぎ にんにく もやし ほうれんそう にんじん えのきたけ たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ	こめ ごま さとう ごまあぶら はるさめ	646	773
								24.3	28.8
								20.4	23.6
18	木	しろごはん		じゃがいものなんばんに もやしときゅうりのサラダ こおなごちりめん ひゅうがなつ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみそ ささみ こうなごちりめん	にんじん ごぼう もやし グリンピース きゅうり ひゅうがなつ	こめ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごまあぶら	635	794
								23.4	28.3
								13.5	15.2
19	金	むぎごはん		しらたまじる さんまのかばやき わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さんま のり	にんじん もやし ねぎ こまつな コーン	こめ むぎ でんぷん しらたまだんご あぶら さとう	646	820
								23.2	28.2
								20.6	23.9
22	月	コッペパン		クリームに いかのさらさあげ レモンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ いか	たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリ しょうが キャベツ きゅうり レモン	パン マカロニ じゃがいも でんぷん あぶら さとう	601	751
								28.7	34.8
								18.4	22
23	火	しろごはん		キーマカレー コールスローサラダ あまなつ	ぎゅうにゅう レンズまめ ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン えだまめ しょうが にんにく キャベツ きゅうり ピーマン あまなつ	こめ 油 ドレッシング	680	853
								23.2	27.9
								22.1	26
24	水	アップルパン		ごもくうどん おこのみてん アーモンドあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ さかなすりみ たこ はなかつお あおのり たまご	ごぼう にんじん ねぎ えのきたけ キャベツ べにしょうが こまつな はくさい	パン アップルチップ うどん さとう こむぎこ あぶら アーモンド	669	843
								27.6	33.9
								22.2	26.7
25	木	わかめ じゃこめし		ちくぜんに こにほしのいそかあげ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こんぶ こにほし あおのり たまご わかめ やきぶた ちりめん	にんじん さやえんどう ごぼう れんこん たけのこ だいこん きゅうり レモン	こめ こんにやく さとう あぶら こむぎこ ごま マヨネーズ	629	786
								28	33.7
								16.7	19
26	金	ろっこくごは ん		ぶたじる とうふのかわりあげ しめじあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく むぎみそ とうふ えび さかなすりみ ぎゅうにく ちりめん たまご あぶらあげ	にんじん はくさい ごぼう ほししいたけ ねぎ たまねぎ しめじ ほうれんそう もやし はくさい	こめ みどりまい くらまい あかまい きび もちむぎ さとう はだかむぎ さともいも ごま いとこんにやく こむぎこ あぶら	619	785
								24.5	29.2
								17.7	20.4
29	月	コッペパン		ちゅうかスープ こんにやくリテー フルーツしらたま	ぎゅうにゅう やきぶた うすらたまご	にんじん ほししいたけ ねぎ たけのこ コーン こまつな モモ パイン みかん りんご パナナ	パン はるさめ ごまあぶら こんにやく さとう しらたまだんご	610	753
								24.5	29.6
								16.8	19.5
30	火	しろごはん		さわにわん とりごぼうどんぶり すのもの	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく たこ あかみそ	ごぼう しょうが たけのこ ほししいたけ もやし にんじん ねぎ きゅうり キャベツ きゅうり	こめ さとう あぶら	604	760
								28	33.9
								14.6	16.5
31	水	レーズンパン		みそラーメン ささみのレモンに あおなのナッツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた あかみそ むぎみそ ささみ	レーズン にんじん もやし ねぎ にんにく レモン こまつな	パン ちゅうかめん あぶら でんぷん さとう カシューナッツ	673	816
								37.7	47
								23.2	27.5

*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/>