



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。)



平成30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	g g
				あか	みどり	き	小学校	中学校	
1	月	コッペパン		ピーフンいため だいずとにほしのあげに レモンあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご だいず にほし	キャベツ たまねぎ しょうが たけのこ にんじん きくらげ はねぎ にんにく レモン	パン ピーフン あぶら さとう でんぷん アーモンド	612	764
2	火	しろごはん		ぶたじる キムチチーズバーグ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぎゅうにく チーズ ちりめん かいそう むぎみそ	はくさい にんじん ごぼう はねぎ ほししいたけ たまねぎ キムチ きゅうり もやし	こめ さといも いとこんにやく あぶら パンこ さとう しろごま	658	
3	水	しろごはん		ちゅうかスープ シュウマイ もやしのサラダ	ぎゅうにゅう やきぶた うすらたまご ぶたにく	にんじん ほししいたけ はねぎ たけのこ たまねぎ しょうが もやし こまつな	こめ はるさめ ごまあぶら さとう でんぷん くらごま シュウマイのかわ あぶら	628	
4	木	コッペパン		クリームに ミモザサラダ ミニトマト	ぎゅうにゅう とりにつく チーズ たまご	たまねぎ にんじん えだまめ セロリ きゅうり キャベツ フロッコリー ミニトマト	パン マカロニ じゃがいも さとう	677	844
5	金	しろごはん		いもたき さんまのかばやき あますづけ	ぎゅうにゅう とりにつく あつあげ こんぶ ひらてん さんま	にんじん キャベツ だいこん きゅうり	こめ さといも こんにやく しらたまもち さとう でんぷん あぶら	670	868
9	火	しろごはん		ぶたじる キムチチーズバーグ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぎゅうにく チーズ ちりめん かいそう むぎみそ	はくさい にんじん ごぼう はねぎ ほししいたけ たまねぎ キムチ きゅうり もやし	こめ さといも いとこんにやく あぶら パンこ さとう しろごま		820
10	水	しろごはん		ちゅうかスープ シュウマイ もやしのサラダ	ぎゅうにゅう やきぶた うすらたまご ぶたにく	にんじん ほししいたけ はねぎ たけのこ たまねぎ しょうが もやし こまつな	こめ はるさめ ごまあぶら さとう でんぷん くらごま シュウマイのかわ あぶら		793
11	木	コッペパン		チャンボン かみかみチップ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく たまご こにほし するめ	にんじん たけのこ もやし はねぎ キャベツ きゅうり ピーマン コーン	パン ちゅうかめん アーモンド さとう フレンチドレッシング	659	810
12	金	すしめし		あかだし てまきのぐ みかん	ぎゅうにゅう ツナ ウィナー たまご かまぼこ とうふ わかめ はんぺん のり あかみそ	きゅうり えのきだけ はねぎ みかん	こめ さとう マヨネーズ	644	794
16	火	しろごはん		いとこんにやくのたまごとじ ししゃものなんばんづけ きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こうやどうふ ししゃも ちりめん	たまねぎ にんじん はねぎ ほししいたけ さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり こまつな	こめ いとこんにやく さとう あぶら でんぷん オリーブオイル	685	858
17	水	しろごはん		ドライカレー こにほしのいそかあげ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ こにほし たまご あおのり	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム きゅうり キャベツ セロリ コーン	こめ こむぎこ あぶら さとう	669	835
18	木	しろごはん		マーボーはるさめ ナッツごぼう そくせきづけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いか はなかつお	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 ごぼう はくさい たくあん しょうが	こめ あぶら さとう アーモンド しろごま はるさめ でんぷん	655	822
19	金	ちゅうかごこごはん		かきたまじる とうふのかわりあげ わふうサラダ	ぎゅうにゅう やきぶた たまご とうふ さかなすりみ えび ぎゅうにく ちりめん のり	にんじん たまねぎ はねぎ コーン さやいんげん こまつな	こめ もちごめ でんぷん しろごま こむぎこ さとう あぶら	615	764
22	月	くるみパン		きつねうどん ごまあじいりこ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにつく あぶらあげ かまぼこ こにほし あおのり わかめ やきぶた	にんじん はねぎ だいこん きゅうり レモン	パン くるみ うどん さとう しろごま マヨネーズ	660	822
23	火	しろごはん		ちゅうかどんぶり すだちふうみづけ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うすらたまご わかめ	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 キャベツ きゅうり すだち	こめ ごまあぶら でんぷん さとう あぶら さつまいも くらごま みずあめ	706	884
24	水	しろごはん		じゃがいものなんばんに さばのしおやき いそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さば のり しろみそ	にんじん ごぼう こまつな グリーンピース もやし	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	651	815
25	木	コッペパン		きのこのシチュー さけのレモンあえ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム さけ	しめじ えのきだけ にんじん マッシュルーム たまねぎ パセリ レモン キャベツ きゅうり あまなつ 松茸	パン でんぷん あぶら さとう	653	817
26	金	さつまいもごはん		かぼちゃのみそじる いわしフライ もやしのナムル ごましお	ぎゅうにゅう とうふ いわし むぎみそ あかみそ ちりめん たまご	たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ キャベツ もやし	こめ さつまいも くらごま こむぎこ パンこ あぶら しろごま ごまあぶら	640	850
29	月	コッペパン		とりだんごじる ナッツいりこ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ささみ とりにつく たまご こにほし あおのり ツナ ヨーグルト	はねぎ しょうが にんじん はくさい レモン キャベツ きゅうり	パン でんぷん アーモンド さとう マヨネーズ マカロニ	608	750
30	火	さといもごはん		ふしめんじる だいこんとぶたにくのみそいため ゆかりあえ	ぎゅうにゅう まつやまあげ なると あぶらあげ ぶたにく むぎみそ	にんじん ほししいたけ はねぎ えのきだけ だいこん たまねぎ きくらげ にんにく キャベツ ゆかり レモン	こめ さといも ふしめん あぶら さとう	607	753
31	水	しろごはん		たまごにらのスープ ささみのレモンに かぼちゃのサラダ	ぎゅうにゅう たまご ささみ ロースハム	たまねぎ いら ほししいたけ にんじん レモン かぼちゃ きゅうり セロリ	こめ あぶら でんぷん さとう マヨネーズ フレンチドレッシング	677	844
								18.9	21.7

10月の試食会

試食会日時 : 10月19日(金) 12時~13時
食券販売日時 : 10月 1日(月) 12時半~12日(金)



場所 : 松前町学校給食センター
TEL 984-1786