



12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 g	脂質 g
				あか	みどり	き	小学校	中学校	
3	月	パンパン		はるさめスープ とりにくのピリからやき コールスローサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく やきぶた とりにく	たけのこ ほししいたけ はねぎ ほうれんそう セロリ にんにく キャベツ きゅうり ピーマン にんじん コーン	パン パインチップ はるさめ さとう ごまあぶら ごま フレンチドレッシング	641	801
								31.3	38.2
								24.7	29.8
4	火	しろごはん		むぎみそちりめんいりどうふ ナッツごぼう いそあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ちりめん たまご むぎみそ やきのり	はねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ ほうれんそう ごぼう こまつな もやし	こめ はだかむぎ さとう でんぷん あぶら アーモンド	664	833
								23.6	28.7
								19.7	22.7
5	水			まさきしょうがっこう リクエストこんだて	ぎゅうにゅう わかめ たまご ベーコン とりにく ツナ ヨーグルト	レタス たまねぎ にんじん パセリ セロリ しょうが キャベツ きゅうり	こめ でんぷん あぶら マカロニ マヨネーズ プリン	723	854
								24.7	28.5
								29.6	34.2
6	木	コッペパン		わかめうどん かきあげ もやしのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ えび こにほし こなチーズ たまご	にんじん ほししいたけ はねぎ ピーマン コーン こまつな もやし	パン うどん さつまいも こむぎこ あぶら くらごま	625	778
								25.2	30.8
								23.1	27.7
7	金	しろごはん		カレーライス グリーンサラダ ふくしんづけ みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまクリーム	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース きゅうり セロリ キャベツ コーン ふくしんづけ みかん	こめ じゃがいも あぶら さとう	687	861
								19.9	23.7
								18.8	22
10	月	バターパン		とりだんごスープ アーモンドいりこ まさきふうマカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご こにほし ロースハム	はねぎ しょうが にんじん たまねぎ はくさい レタス きゅうり	パン さとう バター でんぷん アーモンド はだかむぎ マカロニ ドレッシング	618	771
								26	31.7
								24.7	29.7
11	火	しろごはん		みそしる ぶたにくのかりんあげ おひたし	ぎゅうにゅう とうふ むぎみそ ぶたにく	にんじん はねぎ たまねぎ えのきたけ しょうが もやし ほうれんそう キャベツ	こめ じゃがいも でんぷん こむぎこ あぶら さとう	659	826
								25.8	31.1
								20	23.4
12	水	しろごはん		えびたまどんぶり さけのさいきょうやき ごまあえ	ぎゅうにゅう えび かまぼこ たまご さけ しろみそ むぎみそ	たまねぎ にんじん はねぎ ほししいたけ グリンピース キャベツ ほうれんそう	こめ でんぷん さとう ごま	604	752
								29.6	35.9
								13.6	15.5
13	木	コッペパン		クリームシチュー ミモザサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ロースハム	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム ほうれんそう レタス セロリ きゅうり パセリ みかん	パン じゃがいも あぶら	635	793
								26.2	31.7
								23.7	28.4
14	金			おかだちゅうがっこう リクエストこんだて	ぎゅうにゅう ぶたにく むぎみそ ロースハム ハンバーグ	はくさい にんじん ごぼう なめこ ほししいたけ はねぎ たまねぎ マッシュルーム えのきたけ しめじ ほうれんそう アスパラガス	こめ さといも いとこんにやく あぶら さとう でんぷん バターゼリー	682	822
								24	27.2
								17.7	19.2
17	月	しろごはん		おでん こおなごちりめん おかかあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひらてん あつあげ ちくわ うすらたまご こんぶ こおなごちりめん はなかつお	だいこん こまつな もやし にんじん	こめ じゃがいも こんにやく さとう	613	768
								25	30
								14.2	31.1
18	火	むぎごはん		けんちんじる つくねあげ しめじあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいす さかなすりみ ちりめん ぎゅうにく たまご あぶらあげ スキムミルク	にんじん ごぼう だいこん はねぎ たまねぎ しめじ ほうれんそう もやし はくさい	こめ はだかむぎ さといも でんぷん こむぎこ あぶら ごま	633	804
								24	29.1
								20.4	23.6
19	水	しろごはん		きのこじる さかなのみそやき さんしょくあえ	ぎゅうにゅう とうふ さば あかみそ たまご	しめじ えのきたけ なめこ たまねぎ はねぎ ほうれんそう キャベツ しょうが	こめ さとう ごま	612	766
								26.7	32.1
								16.7	19.3
20	木	しろごはん		ぶたじる かぼちゃのそぼろに ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ むぎみそ	はくさい にんじん ごぼう ほししいたけ はねぎ かぼちゃ たまねぎ グリンピース ゆず キャベツ きゅうり	こめ さといも いとこんにやく あぶら さとう でんぷん	609	763
								21.6	25.5
								13.9	15.8
21A	金	しろごはん		まさきマカレー エビフライ レモンサラダ ミニロールケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ エビフライ	たまねぎ にんじん そらまめ しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモン	こめ はだかむぎ あぶら さとう ケーキ	753	885
								26.5	30.8
								25	28.4
21B	金	ナン		まさきマカレー わかどりのからあげ レモンサラダ オムレットケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく レンズまめ	たまねぎ にんじん そらまめ しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモン	ナン はだかむぎ でんぷん あぶら さとう ケーキ	717	851
								31.5	37.3
								29.8	34.9

12月の試食会

試食会日時 : 12月19日(水) 12時~13時
食券販売日時 : 12月5日(水) 12時半~14日(金)

場所 : 松前町学校給食センター
TEL 984-1786



*材料の都合で、献立を一部変更することがあります。