



1がつのこんだてひょう

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
8	火	さけわかめごはん		しらたまそうに だいすとにほしのあげに こうはくなます	ぎゅうにゅう さけ わかめ とりにく かまぼこ だいす にほし ちりめん	だいこん はくさい にんじん ほししいたけ はねぎ	こめ もち でんぷん あぶら さとうアーモンド ごま	636	793
								23.8	28.2
								14.5	16.2
9	水	しろごはん		おでん イカリングフライ くるみあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひらてん あつあげ ちくわ うずらたまご こんぶ いか	だいこん ほうれんそう もやし にんじん	こめ じゃがいも こんにやく さとう でんぷん こめこ あぶら くるみ	689	864
								28.7	34.8
								21.2	24.9
10	木	コッペパン		ポタージュ かいそうサラダ りんご	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム かいそう ちりめん	たまねぎ にんじん コーン パセリ きゅうり もやし りんご	パン じゃがいも あぶら さとう ごま	636	783
								21.8	25.9
								23.9	28.5
11	金	しろごはん		ちゅうかどんぶり いわしのアングレースソース 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 あぶら でんぷん さとう パンこ ごま ごまあぶら	771	968
								33.4	40.8
								27.5	32.5
15	火	しろごはん		いよさつま ぶたにくのしょうがやき だいがくいも	ぎゅうにゅう たい みそ ぶたにく	きゅうり はねぎ もやし たまねぎ しょうが にんじん	こめ ごま こんにやく さつまいも あぶら さとう みずあめ	683	874
								23.2	28.4
								19.6	22.9
16	水	しろごはん		シーフードカレー コールスローサラダ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう いか えび たこ 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 キャベツ きゅうり ピーマン コーン ふくしんづけ	こめ じゃがいも あぶら フレンチドレッシング	658	825
								20.7	24.7
								17.5	20.4
17	木	コッペパン		ちゃんこなべ カミカミチップ すだちふうみづけ みかん	ぎゅうにゅう とりにく するめ あぶらあげ こにほし わかめ	にんじん ほししいたけ はくさい えのきだけ ながねぎ しゅんぎく キャベツ きゅうり すだち みかん	パン うどん もち アーモンド さとう	616	753
								25.9	31.7
								18	21.1
18	金			おかだしょうがっこう リクエストこんだて	ぎゅうにゅう さけ わかめ ぶたにく むぎみそ とりにく	はくさい にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな しょうが キャベツ もやし パイナップル	こめ さといも あぶら いとこんにやく でんぷん	611	760
								24.4	29.3
								15	17.1
21	月	コッペパン		えいようそうすい れんこんチップ ポイルやさしい	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ こなチーズ	にんじん はねぎ だいこん れんこん キャベツ コーン ブロッコリー	パン こめ さといも あぶら ドレッシング	604	745
								22.7	27.6
								22.1	25.4
22	火	しろごはん		ふしめんじる さばのみそに ごまあえ	ぎゅうにゅう なんと さば あぶらあげ あかみそ しろみそ	ほししいたけ えのきだけ はねぎ しょうが キャベツ ほうれんそう	こめ ふしめん さとう ごま	597	746
								24.4	29.1
								15.3	17.5
23	水			きたいよしょうがっこう リクエストこんだて	ぎゅうにゅう じゃこてん まつやまあげ やきぶた たまご とりにく	にんじん しめじ たまねぎ はねぎ しょうが こまつな もやし	こめ はるさめ ごまあぶら あぶら でんぷん ごま プリン	681	849
								28.8	34.6
								20.8	23.5
24	木	むぎごはん		けんちんじる わかどりのマリネ しゃぶしゃぶたサラダ あじつけのり	ぎゅうにゅう のり とうふ とりにく おからパウダー ぶたにく	だいこん にんじん ごぼう はねぎ しょうが にんにく たまねぎ レモン レタス きゅうり ねぎうめ	こめ はだかむぎ こんにやく さといも でんぷん こめこ はだかむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	621	787
								25.5	30.9
								17	19.7
25	金	さといもごはん		ほうれんそうのみそしる はもすりみのつくねあげ かぶのレモンづけ	ぎゅうにゅう まつやまあげ あつあげ むぎみそ あかみそ はもすりみ ちりめん ポークハム	にんじん ほうれんそう たまねぎ きくらげ かぶ キャベツ レモン	こめ さといも じゃがいも こむぎこ こめこ さとう あぶら	588	742
								20.9	25.1
								17.2	19.6
28	月	ろっこごはん		かきたまじる ぶりのてりやき ゆかりあえ りんまん	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶり	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ ゆかり レモン チンゲンサイ	こめ あかまい ころまい みどりまい はだかむぎ もちむぎ きび でんぷん さとう りんまん	687	845
								27.4	32.9
								18	20.7
29	火	しろごはん		じゃがいものそぼろに てづくりふりかけ すのもの みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ ちりめん ひじき おからパウダー たこ	たまねぎ にんじん そらまめ ゆかり きゅうり キャベツ みかん	こめ じゃがいも さとう こんにやく あぶら	636	799
								25.1	30.3
								11.8	12.8
30	水	しろごはん		こんさいぶたじる レタスのひきにくいため おひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく むぎみそ ぶたにく たまご	にんじん ごぼう だいこん はねぎ もやし レタス しょうが ほうれんそう キャベツ	こめ さといも さとう こんにやく	597	748
								23.1	27.5
								15.3	17.4
31	木	コッペパン		しおラーメン フレンチサラダ だいすかりんとう	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく だいす	にんじん もやし メンマ コーン はねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ あまなつ オレンジジュース	パン ちゅうかめん あぶら さとう こむぎこ でんぷん ふんとう	626	772
								28.6	34.5
								18.3	21.3

1月の試食会

試食会日時 : 1月18日(金) 12時~13時
食券販売日時 : 1月8日(火) 12時半~16日(水)

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。

☆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/>