



5がつのこんだてひょう

令和元年度

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。)



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 g	脂質 g
				あか	みどり	き	小学校	中学校	
7	火	ゆかりごはん		わかたけじる たいのこうみあげ こうはくなます い~よかんもち	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ たい たまご	ゆかり たけのこ パセリ だいこん にんじん	こめ しろごま こむぎこ さとう あぶら い~よかんもち	680	865
								25.6	31.1
								17.1	19.9
8	水	しろごはん		かきたまじる ぶたキムチ そくせきづけ	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく はなかつお	たまねぎ はねぎ いら しめじ もやし キャベツ たくあん きぬさや	こめ でんぷん しろごま	647	813
								26.2	31.5
								17.6	20.1
9	木	コッペパン		みそラーメン フルーツあんじん カミカミチップ はちみつマーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた あかみそ むぎみそ こにほし するめ	にんじん もやし はねぎ メンマ にんにく もも みかん パインアップル	パン ちゅうかめん あぶら あんじんとうふ アーモンド さとう はちみつマーガリン	638	803
								29.5	34.3
								18.6	24.6
10	金	しろごはん		おやこどんぶり ちくわのいそべあげ きゅうりもみ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ スキムミルク あおのり こなチーズ ちりめん	ほししいたけ たまねぎ はねぎ にんじん きりほしだいこん きゅうり きぬさや	こめ さとう でんぷん あぶら こむぎこ	654	821
								26.9	32.4
								19.8	22.9
13	月	アップルパン		ちゅうかスープ エビチリソース レモンサラダ	ぎゅうにゅう やきぶた えび たまご	ほししいたけ にんじん はねぎ たけのこ しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	パン アップルチップ はるさめ ごまあぶら こむぎこ でんぷん あぶら さとう	630	775
								28.8	34.7
								18.1	21.3
14	火	むぎごはん		ほうれんそうのみそしる ぶたにくのしょうがやき こんぶサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ むぎみそ あかみそ ぶたにく すきこんぶ	にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン レタス	こめ はだかむぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	665	839
								25	30.3
								18.3	21.3
15	水	しろごはん		そらまめのうまに じゃこサラダ ひゅうがなつ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく かいそう ちりめん	そらまめ にんじん きゅうり もやし ひゅうがなつ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう しろごま	607	762
								25.5	30.6
								11.7	12.7
16	木	コッペパン		ごもくうどん だいこんサラダ だいすかりんとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ やきぶた だいす	ごぼう にんじん えのきたけ はねぎ だいこん きゅうり レモン	パン うどん さとう しろごま マヨネーズ こむぎこ でんぷん あぶら	613	766
								26.4	32.3
								22.4	26.9
17	金	まめごはん		にゅうめん あげだしとうふ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ いとかつお	グリーンピース ほうれんそう ほししいたけ えのきたけ はねぎ キャベツ レタス ゆかり レモン	こめ ひやむぎ でんぷん あぶら さとう	620	741
								21.1	24.5
								18.5	21.1
20	月	しろごはん		エッグカレー わふうサラダ あまなつ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく うずらたまご なまクリーム やきのり	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース こまつな コーン あまなつ	こめ じゃがいも あぶら さとう	692	868
								22	26.5
								21.1	24.7
21	火	しろごはん		ぶたじる おこのみてん ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ むぎみそ さかなすりみ たまご はなかつお あおのり	はくさい にんじん ごぼう ほししいたけ はねぎ キャベツ ほうれんそう	こめ さといも いとこんにゃく こむぎこ あぶら しろごま	651	815
								23.9	28.3
								19	22.2
22	水	しろごはん		まーぼーとうふ こにほし もやしときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あかみそ ぎゅうにく こにほし ささみ	グリーンピース たけのこ たまねぎ にんじん ながねぎ ほししいたけ にんにく もやし しょうが きゅうり	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	657	821
								27	32.4
								16.1	18.4
23	木	ろっこごはん		うおそうめんじる そらまめのかきあげ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう うおそうめん わかめ たまご えび こなチーズ	にんじん えのきたけ はねぎ そらまめ たけのこ こまつな はくさい	こめ もちむぎ みどりまい はだかむぎ くらまい あかまい もちきび こむぎこ あぶら アーモンド さとう	616	783
								23.9	29
								16.7	19.4
24	金	しろごはん		しらたまじる さかなのみそやき いそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さば あぶらあげ あかみそ やきのり	もやし にんじん はねぎ しょうが こまつな	こめ しらたまもち さとう	635	793
								26.5	32.2
								16.9	19.4
27	月	チーズパン		たまごにらのスープ とりにくのガーリックやき いよかんサラダ	ぎゅうにゅう チーズ たまご とりにく なまクリーム	ほししいたけ いら たまねぎ にんじん セロリ にんにく パセリ きゅうり キャベツ	パン あぶら でんぷん パンこ バター ドレッシング	653	805
								29.8	36.5
								27.6	33
28	火	ちゅうか ごもくごはん		わかめじる ナッツごぼう キムチあえ	ぎゅうにゅう やきぶた わかめ うずらたまご とうふ	にんじん さやいんげん コーン ほししいたけ たまねぎ はねぎ えのきたけ ごぼう もやし はくさい	こめ もちごめ ごまあぶら でんぷん アーモンド さとう あぶら	623	773
								21	25
								19.7	22.9
29	水	しろごはん		だいすのごもくに さんまのかばやき うめずあえ	ぎゅうにゅう だいす とりにく ちくわ あぶらあげ さんま むぎみそ はなかつお	れんこん にんじん きゅうり キャベツ だいこん ねりうめ	こめ こんにゃく さとう でんぷん あぶら	672	841
								28.2	34.1
								20.6	23.9
30	木	コッペパン		ワンタンスープ いかのさらさあげ アスパラサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ツナ	たけのこ ほししいたけ はねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが アスパラガス きゅうり キャベツ	パン ワンタン はるさめ ごまあぶら でんぷん あぶら マヨネーズ	634	780
								28	34
								23.8	28.3
31	金	しろごはん		ぶたにくとじゃがいものなんばんに ばんさんすう こおなごちりめん	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみそ ロースハム こおなごちりめん	にんじん ごぼう グリーンピース きゅうり きくらげ もやし	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	644	806
								22.1	26.6
								14.6	16.5

5月の試食会

試食会日時 : 5月17日(金) 12時~13時
食券販売日時 : 5月 7日(火) 12時半~14日(火)

場所 : 松前町学校給食センター
TEL 984-1786



☆ 15日「そら豆のうま煮」のレシピを、広報まさき5月号に掲載しています。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。