



6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。)



令和元年度

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
3	月	コッペパン		わかめうどん さけのレモンあえ わふうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ さけ のり	にんじん ほししいたけ はねぎ レモン こまつな コーン	パン うどん さとう でんぷん あぶら	642	801
								32.4	39.5
								23.1	27.6
4	火	しろごはん		すましじる ピザふうポテト せんぎりサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ たまご ツナ チーズ	にんじん たまねぎ はねぎ だいこん きゅうり	こめ じゃがいも マヨネーズ パンこ アーモンド ドレッシング	682	
								21.5	
								20.5	
5	水	しろごはん		こんさいぶたじる シュウマイ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく むぎみそ しろみそ	にんじん ごぼう だいこん はねぎ もやし たまねぎ しょうが ほうれんそう	こめ さといも こんにやく さとう でんぷん しゅうまいのかわ アーモンド	617	
								24.1	
								17.3	
6	木	コッペパン		ミネストローネ ささみのレモンに もやしのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ ささみ	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ セロリ レモン もやし こまつな	パン マカロニ じゃがいも でんぷん あぶら さとう くろごま	646	800
								32.3	39.5
								22.7	27.0
7	金	しろごはん		ぶたにくとじゃがいものなんばんに こにほしのいそかあげ すのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみそ こにほし あおのり たまご たこ	にんじん ごぼう きゅうり グリーンピース キャベツ	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら こむぎこ	621	776
								25.9	31.4
								13.6	15.3
10	月	むぎごはん		ワカメスープ さかなのごもくあんかけ レモンあえ	ぎゅうにゅう わかめ たまご たい おから	にんじん えのきだけ キャベツ たまねぎ セロリ たけのこ ほししいたけ はねぎ にんにく レタス レモン しそ	こめ はだかむぎ こむぎこ はだかむぎこ こめこ あぶら	631	778
								24.9	28.5
								18.9	21.0
11	火	たこめし		みそしる だいずとひじきのかきあげ こまつなサラダ	ぎゅうにゅう たこ あぶらあげ とうふ むぎみそ こにほし ひじき だいず たまご	にんじん はねぎ たまねぎ えのきだけ かぼちゃ そらまめ こまつな きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも こむぎこ こめこ はだかむぎこ あぶら ドレッシング	694	867
								25.1	30.2
								21.0	24.6
12	水	しろごはん		たまごとろのスープ ぶたにくのばいにくやき グリーンサラダ あじつけのり	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく あじつけのり	ほししいたけ たら たまねぎ にんじん 切り キャベツ ぽん もやし はねぎ きくらげ うめ にんにく きゅうり ほうれんそう	こめ でんぷん ドレッシング	588	731
								23.3	27.8
								16.4	18.8
13	木	しろごはん		ようふうにこみ はものからあげ しゃぶしゃぶたサラダ	ぎゅうにゅう ロースハム とりにく はも ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ そらまめ トマト レタス きゅうり はねぎ うめ レモン	こめ じゃがいも でんぷん こめこ はだかむぎこ あぶら さとう	660	828
								29.8	36.2
								16.7	19.2
14	金	ろっこくごはん		すいとん ぎゅうにくとにんにくのめいため おひたし れいとうみかん	ぎゅうにゅう おから とりにく あぶらあげ むぎみそ ぎゅうにく にほしこ	にんじん はねぎ たけのこ たまねぎ にんにくのめ にんにく キャベツ ほうれんそう もやし みかん	こめ はだかむぎ もちむぎ みどりまい くろまい あかまい きび こむぎこ はだかむぎこ こめこ さといも あぶら	639	808
								23.8	28.6
								14.8	16.7
17	月	コッペパン		れいめん ぶたキムチ フルーツあんじん	ぎゅうにゅう ロースハム たまご ぶたにく とうにゅう	きゅうり にんじん レモン ほししいたけ たら しめじ もやし モモ パイン みかん	パン ちゅうかめん さとう あんじんどうふ	656	821
								29.3	36.0
								20.8	24.5
18	火	うめごはん		ふしめんじる つくねあげ すだちふうみづけ	ぎゅうにゅう ちりめん なると あぶらあげ だいず すりみ ぎゅうにく たまご スキムミルク わかめ	ほししいたけ えのきだけ たまねぎ はねぎ にんじん キャベツ きゅうり すだち うめ	こめ ふしめん しろごま こむぎこ あぶら さとう	671	824
								22.8	27.2
								17.9	20.4
19	水	しろごはん		ドライカレー ちゅうかサラダ メロン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ いか ロースハム たまご	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 メロン	こめ はるさめ こまあぶら さとう	660	825
								23.9	29.1
								19.6	23.0
20	木	コッペパン		やきそば ミモザサラダ えだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび あおのり たまご ロースハム	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう レタス セロリ きゅうり パセリ えだまめ	パン ちゅうかめん あぶら さとう	673	841
								30.2	36.7
								23.1	27.7
21	金	しろごはん		すぶた ナッツいりこ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご こにほし あおのり	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン きくらげ たけのこ パイン レモン キャベツ ゆかり	こめ でんぷん あぶら さとう アーモンド	709	887
								27.2	33.0
								23.4	27.8
24	月	バターパン		みそラーメン ささみフライ レモンサラダ	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 たまご あおのり	にんじん もやし たけのこ はねぎ にんにく キャベツ きゅうり レモン	パン ちゅうかめん さとう バター あぶら こむぎこ パンこ	717	897
								34.2	41.7
								26.4	31.8
25	火	しろごはん		マーボーどうふ ばんさんすう とうもろこし	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ぶたにく あかみそ ロースハム	たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ はねぎ ながねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし とうもろこし	こめ ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ	636	798
								24.9	29.9
								17.8	20.6
26	水	しろごはん		シーフードカレー コールスローサラダ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう いか えび ほたて なまクリーム	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース きゅうり ピーマン コーン ふくじんづけ にんにく	こめ じゃがいも あぶら ドレッシング	658	825
								20.7	24.7
								17.5	20.4
27	木	コッペパン		トマトスープ おこのみてん くるみあえ	ぎゅうにゅう ロースハム たまご すりみ たこ はなかつお あおのり たまご	トマト セロリ キャベツ はねぎ ほうれんそう もやし にんじん	パン こむぎこ あぶら くるみ さとう	659	813
								28.9	35.1
								27.8	33.1
28	金	しろごはん		じゃがいものやきにくふう じゃこサラダ ミニトマト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ かいそうミックス ちりめん	たまねぎ 長ねぎ にんにく ピーマン きゅうり もやし ミニトマト	こめ じゃがいも あぶら さとう くろごま しろごま	633	798
								24.8	29.9
								16.0	18.3

6月の試食会

試食会日時 : 6月19日(水) 12時~13時
食券販売日時 : 6月3日(月) 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。