



令和5年度

5月のこんだてひょう



松前町学校給食センター

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	ちやにくやほねになる	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
1	月	こくとうパン		ようふうにごみ こまつなサラダ かみかみチップ	ぎゅうにゅう シャウエッセン とりにく わかめ こにほし さきいか	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ こまつな きゅうり キャベツ レモン	パン こくとう じゃがいも あぶら アーモンド さとう	571 25.9 19.8	701 31.5 23.5
2	火	わかめごはん		わかだけじる かつおのたつたあげ ゆずふうみづけ かしわもち	ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうふ かつお	たけのこ たまねぎ はねぎ しょうが キャベツ きゅうり ゆず	こめ でんぷん あぶら さとう かしわもち	625 28.0 15.2	783 33.9 17.4
8	月	こめこパン		さんさいうどん だいすどひじきのかきあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ ひじき だいす たまご はなかつお こにほし	わらび みすな えのきだけ やまうど なめこ たけのこ にんじん はくさい はねぎ たまねぎ そらまめ キャベツ たくあん	こめこパン うどん こめこ こむぎこ いりごま あぶら じゃがいも	603 26.5 21.0	751 32.6 24.6
9	火	むぎごはん		ドライカレー くきわかめのサラダ ミニトマト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ふたにく とうふ くきわかめ	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン トマト	こめ はだかむぎ いりごま あぶら さとう ごまあぶら	603 21.0 20.7	719 24.8 24.1
10	水	しろごはん		ふたにくとじゃがいものなんぼんに かみかみあえ はりはりづけ	ぎゅうにゅう ふたにく さきいか ちりめん しろみそ	にんじん ごぼう いんげん きゅうり キャベツ もやし コーン はなざりだいこん	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら いりごま ごまあぶら	560 21.0 13.1	700 25.2 14.7
11	木	コッペパン (げんえん)		チンゲンサイのクリームに ツナサラダ だいすどにほしのあげに	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ツナ だいす こにほし	たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり レモン チンゲンサイ	コッペパン マカロニ じゃがいも バター さとう でんぷん あぶら こくとう	581 27.8 18.5	717 33.7 21.6
12	金	まめごはん		ちくぜんに いかのさらさあげ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こんぶ いか	にんじん ごぼう れんこん いんげん たけのこ ほししいたけ しょうが キャベツ ゆかりレモン グリーンピース	こめ こんにゃく さとう でんぷん あぶら	586 25.8 16.1	700 30.6 18.0
15	月	しろごはん		さわにわん とりごぼうどん わふうサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく あぶらあげ あかみそ きざみのり	たけのこ ほししいたけ もやし にんじん はねぎ しょうが ごぼう こまつな レタス コーン	こめ さとう あぶら	576 23.9 16.7	722 28.8 19.2
16	火	しろごはん		たまごとのスープ ささみのマヨネーズやき アスパラサラダ	ぎゅうにゅう たまご とうふ ささみ わかめ チーズ	ほししいたけ たら たまねぎ にんじん パセリ きゅうり アスパラガス キャベツ レモン	こめ でんぷん あぶら さとう マヨネーズ	566 28.2 17.4	713 34.0 20.0
17	水	しろごはん		はっほうさい ばんさんすう てつこひじき	ぎゅうにゅう ふたにく うすらたまご えび ハム ひじき	たまねぎ にんじん はくさい しょうが ほししいたけ はねぎ にんにく たけのこ きゅうり きくらげ もやし	こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら	570 20.2 14.0	716 24.1 15.8
18	木	しろごはん		ハヤシライス かいそうサラダ ナッツいりこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ こんぶ あかとさかのり しろとさかのり ちくわ こにほし あおさのり なまクリーム	たまねぎ にんじん いんげん トマト にんにく きゅうり もやし レモン コーン	こめ じゃがいも さとう あぶら アーモンド	616 22.4 17.8	774 27.0 20.5
19	金	しろごはん		チゲふうふたじる ようふうおこのみてん あますづけ	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ むぎみそ さかなすりみ パーコン ちくわ はなかつお たまご くきわかめ	はくさい にんじん ごぼう しめじ はねぎ キムチ キャベツ レタス きゅうり	こめ さといも こんにゃく こむぎこ あぶら さとう	603 23.1 18.4	754 27.7 21.0
22	月	コッペパン		ポトフ ナッツごぼう コーンサラダ	ぎゅうにゅう シャウエッセン とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ いんげん ごぼう コーン きゅうり だいこん	コッペパン じゃがいも でんぷん アーモンド さとう あぶら	609 22.7 24.0	753 27.7 28.8
23	火	しろごはん		みそじる レタスのひきにくいため みしょうかん	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ あかみそ むぎみそ ふたにく たまご	たまねぎ えのきだけ はねぎ レタス にんじん しょうが みしょうかん	こめ じゃがいも さとう あぶら	579 23.0 17.3	727 27.7 20.0
24	水	しろごはん		もちもちじる あげだしとうふ ちゅうかクラゲあえ	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ とうふ かつおぶし わかめ	もやし にんじん はねぎ ちゅうかくらげ きゅうり	こめ もち でんぷん あぶら さとう	636 21.3 21.4	798 25.3 25.1
25	木	コッペパン		ほうれんそうのクリームパスタ さかなのガーリックばんこやき レモンサラダ	ぎゅうにゅう パーコン ふたにく なまクリーム ホキ	ほうれんそう たまねぎ しめじ にんにく トマト レモン パセリ きゅうり キャベツ	コッペパン スパゲティ あぶら ばんこ バター さとう	601 29.3 19.7	751 35.9 23.2
26	金	しろごはん		ふしめんじる いりとうふ ゆずみそあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ とうふ とりにく たまご いか しろみそ するめ	ほししいたけ えのきだけ にんじん はねぎ いんげん しめじ はくさい きゅうり ゆず	こめ あぶら さとう いりごま ふしめん	561 23.0 14.7	703 27.5 16.7
29	月	コッペパン		やきそば フルーツあえ ナムル	ぎゅうにゅう ふたにく いか えび あおさのり	キャベツ たまねぎ にんじん もやし バイン もも みかん きゅうり もやし	コッペパン ちゅうかめん さとう あぶら いりごま ごまあぶら カクテルゼリー	606 25.1 16.5	755 30.5 19.3
30	火	しろごはん		マーボーなす キムチあえ ごまあじいりこ	ぎゅうにゅう ふたにく あかみそ こにほし あおさのり	なす たまねぎ えだまめ にんじん ほししいたけ ねぶかねぎ にんにく しょうが もやし はくさい だいこん	こめ ごまあぶら さとう でんぷん いりごま	560 23.2 15.9	702 27.8 18.3
31	水	しろごはん		いそに さばのみそに すだちふうみづけ	ぎゅうにゅう ひじき だいす とりにく あぶらあげ ちくわ さば あかみそ しろみそ わかめ	にんじん しょうが キャベツ きゅうり すだち	こめ こんにゃく さとう あぶら	627 28.6 20.1	789 34.5 23.6

*材料の都合で、献立を一部変更することがあります。