



# 7月のこんだてひょう



令和5年度

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	からだのちようしをととのえる	はたらくちからやねつになる	たんぱく質	脂質
					あか	みどり	き	g	g
								小学校	中学校
3	月	こめこパン		イタリアンスパゲティ フルーツカクテル いかのさらさあげ	ぎゅうにゅう ベーコン いか	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト にんにく もも パイン みかん しょうが	こめこパン スパゲッティ あぶら さとう でんぷん カクテルゼリー	664	833
								30.8	38.0
								17.8	21.0
4	火	しろごはん		じゃがいものやきにくふう あますづけ ナッツいりこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ くきわかめ こにほし あおさのりこ	にんにく ねぶかねぎ たまねぎ ピーマン きゅうり キャベツ にんじん レモン しょうが	こめ じゃがいも あぶら さとう しろごま アーモンド	626	783
								25.6	30.7
								19.6	22.9
5	水	しろごはん		はるさめスープ ホキのこうみあげ ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう うすらたまご ホキ たまご	たけのこ ほししいたけ こまつな にんじん ねぎ セロリ パセリ きゅうり キャベツ コーン	こめ はるさめ こむぎこ しろごま あぶら さとう	602	757
								24.9	30.1
								19.4	22.4
6	木	コッペパン		ひやしそうめん わかどりのからあげ こんにゃくソテー	ぎゅうにゅう かまぼこ だいす とりく やきふた	きゅうり ほししいたけ にんじん オクラ しょうが コーン たまねぎ	コッペパン ひやむぎ さとう でんぷん あぶら こんにゃく ごまあぶら	670	827
								28.7	35.2
								24.0	28.4
7	金	しろごはん		やさいたっぷりスープ ささみのアーモンドがらめ えだまめ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ささみ あおさこ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん セロリ えだまめ	こめ はだかむぎ じゃがいも でんぷん あぶら さとう アーモンド たなばたゼリー	641	805
								27.5	33.4
								16.1	18.4
10	月	しろごはん		みそしる かぼちゃのそぼろに ちくわのいそべあげ	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 たまご ふたミンチ ちくわ こなチーズ だっしふんにゅう あおさのりこ	たまねぎ えのきだけ ねぎ かぼちゃ たまねぎ えだまめ	こめ あぶら さとう でんぷん こむぎこ	667	838
								25.9	31.2
								21.0	24.5
11	火	むぎごはん		なつやさいカレー くきわかめのサラダ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こなチーズ くきわかめ	たまねぎ にんじん なす トマト いんげん にんにく キャベツ きゅうり コーン ふくしんづけ	こめ はだかむぎ じゃがいも あぶら さとう こくとう しろごま ごまあぶら	612	730
								20.3	23.4
								19.6	22.6
12	水	しろごはん		ちゅうかどん じゃこてん すいか	ぎゅうにゅう ふたにく えび いか うすらたまご はもいりじゃこてん	しょうが ほししいたけ キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ だいこん すいか	こめ あぶら さとう でんぷん	629	794
								31.1	37.9
								13.9	15.7
13	木	しろごはん		いそに サバのしおこうじやき すもの	ぎゅうにゅう ひじき だいす とりく あぶらあげ ちくわ サバ わかめ	にんじん きゅうり キャベツ	こめ こんにゃく さとう あぶら しおこうじ	608	760
								29.3	35.6
								17.9	20.7
14	金	しろごはん		ぎょそうめんじる じゃがいものベーコンに コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぎょそうめん わかめ ベーコン	にんじん えのきだけ たまねぎ ねぎ いんげん きゅうり キャベツ コーン	こめ じゃがいも あぶら さとう こんにゃく	574	719
								20.5	24.8
								13.0	14.6
18	火	アップルパン		パンブキンスープ サイコロステーキ きゅうりづけ あおリンゴゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく ていしほうにゅう しおこんぶ	かぼちゃ たまねぎ パセリ レモン きゅうり にんにく しょうが	アップルパン じゃがいも あぶら さとう あおリンゴゼリー	720	892
								30.4	37.3
								25.0	29.9
18	火	たいめし		すましじる ふたにくのかりんあげ きゅうりづけ あおリンゴゼリー	ぎゅうにゅう たい まつやまあげ とうふ わかめ ふたにく しおこんぶ	にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ しょうが きゅうり	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう あおリンゴゼリー	612	730
								25.6	30.0
								17.5	20.0
19	水	わかめごはん		かきたまじる なつやさいのかきあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう わかめ たまご とうふ えび こにほし	たまねぎ えのきだけ ねぎ こまつな かぼちゃ にんじん ピーマン オクラ えだまめ コーン キャベツ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら しろごま	652	819
								24.3	29.3
								21.1	24.6

\*材料の都合で、献立を一部変更することがあります。

