



令和5年度



10月よていこんだてひょう



松前町学校給食センター

日曜	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		はたらくちからやねつになる	たんぱく質 g	
				あか	みどり	き	脂質 g	
2月	まめパン		とりだんごスープ あげさかなのあますあかけ なし	ぎゅうにゅう、きんときまめ、 とりにく、たまご、にほし、 ほき	ねぎ、しょうが、にんじん、 たまねぎ、はくさい、きくらげ、 たけのこ、ピーマン、 にいたかなし	コッペパン、でんぷん、あぶら、 さとう	660 33.2 19.9	812 40.7 23.3
3火	しろごはん		みそしる ふきよせあげ ごまドレッシングサラダ	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、 にほし、いか、たまご	たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、 にんじん、みつば、きゅうり、 キャベツ、コーン	こめ、でんぷん、さつまいも、 ごむぎこ、あぶら、ごま、さとう	632 22.8 19.1	776 27.2 22.0
4水	しろごはん		もちもちる いわしのアングレースソース おひたし	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あぶらあげ、にほし、いわし	もやし、にんじん、ねぎ、キャベツ	こめ、もち、でんぷん、あぶら、 さとう、パンこ	653 26.4 19.5	802 31.6 22.4
5木	コッペパン		イタリアンスパゲティ レモンサラダ ナッツいりこ みかんジャム	ぎゅうにゅう、ベーコン、ツナ、 にほし、あおさのりこ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッ シュルーム、トマト、 キャベツ、きゅうり、コーン、 レモン	コッペパン、スパゲッティ、 あぶら、さとう、アーモンド、 くろざとう	649 26.7 19.6	800 32.7 23.2
6金	しろごはん		にくじゃが あますつけ てづくりひじきづくだに	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 くわわかめ、ちりめん、 かつおぶし、ひじき	たまねぎ、にんじん、いんげん、きゅ うり、キャベツ、	こめ、じゃがいも、こんにゃく、 あぶら、さとう、ごま	630 22.4 14.4	763 26.3 16.3
10火	しろごはん		わかめスープ にこみハンバーグ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう、わかめ、やきぶた、 うすらたまご、にほし、 ぎゅうにく、ぶたにく、たまご	エリンギ、えのきだけ、たまねぎ、に んじん、ねぎ、しょうが、 マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、みかん	こめ、ごま、ごまあぶら、パンこ、さ とう、あぶら	640 27.0 20.9	786 32.5 24.6
11水	しろごはん		かきたまじる まめてつじゃこてん そくせきづけ	ぎゅうにゅう、たまご、とうふ、 にほし、すりみ、ひじき、だいず、 かつおぶし	たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、 ごぼう、にんじん、グリーンピース、 キャベツ、たくあん	こめ、じゃがいも、でんぷん、 ごむぎこ、あぶら、ごま	615 28.3 19.8	772 35.2 23.7
12木	コッペパン (げんえん)		ごもくうどん れんこんチップ いそあえ	ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、ちくわ、にほし、 こんぶ、チーズ、ちりめん、のり	にんじん、はくさい、ごぼう、 しめじ、ねぎ、れんこん、 こまつな、もやし、	コッペパン、うどん、さとう、 あぶら	612 26.0 19.7	757 31.9 23.6
13金	ちらしずし		あかだし わかどりのからあげ すもの やきプリンタルト	ぎゅうにゅう、とうふ、わかめ、 あかみそ、むぎみそ、にほし、 とりにく、ちりめん	にんじん、たけのこ、れんこん、 かんぴょう、しいたけ、 えのきだけ、ねぎ、きゅうり、 キャベツ	こめ、うずまきふ、でんぷん、 あぶら、さとう、 やきプリンタルト	712 28.3 23.9	828 33.2 25.9
16月	しろごはん		ぎゅうにくとやさいの いためもの こんにゃくサラダ ごまあじいりこ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 うすらたまご、あかみそ、 むぎみそ、にほし、あおさのり	しいたけ、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、もやし、ピーマン、 きゅうり、コーン	こめ、ごま、あぶら、さとう、 こんにゃく、ごまあぶら	612 26.4 20.6	758 31.8 24.5
17火	くりごはん		にゅうめん ぶたにくのこうみあげ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう、かまぼこ、にほし、 ぶたにく、たまご	ほうれんそう、しいたけ、 えのきだけ、ねぎ、パセリ、 キャベツ	こめ、くり、ひやむぎ、ごま、 ごむぎこ、あぶら、アーモンド、 さとう	616 27.2 20.4	781 33.1 24.5
18水	しろごはん		ちくぜんに さんまのかばやき もみサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、ちくわ、 こんぶ、にほし、さんま、 かつおぶし	れんこん、しいたけ、ごぼう、 にんじん、いんげん、きゅうり、 はくさい、たくあん	こめ、こんにゃく、じゃがいも、 あぶら、さとう、でんぷん	681 27.4 24.4	839 33.0 28.6
19木	むぎごはん		あきのカレー ひじきサラダ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 なまクリーム、ひじき	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、 しめじ、えだまめ、コーン、 きゅうり、キャベツ、 ふくしんづけ	こめ、はだかむぎ、さつまいも、 あぶら、さとう、ごまあぶら	638 18.9 20.6	806 23.8 25.2
20金	しろごはん		はちはいとうふ さかなのレモンあえ もやしのサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、ちくわ、 とうふ、あぶらあげ、にほし、 さけ	しいたけ、にんじん、ねぎ、 レモン、もやし、こまつな	こめ、さといも、さとう、 でんぷん、あぶら、ごま	638 33.0 20.9	801 41.1 25.3
23月	こくとうパン		はるさめスープ ピザふうポテト コーンサラダ	ぎゅうにゅう、うすらたまご、 にほし、ツナ、チーズ	たけのこ、しいたけ、こまつな、 にんじん、ねぎ、セロリ、 たまねぎ、コーン、きゅうり、 キャベツ、ブロッコリー	コッペパン、くろざとう、 はるさめ、じゃがいも、 マヨネーズ、パンこ、あぶら、 さとう	618 25.9 24.8	785 31.6 31.3
24火	しろごはん		とうふじる さばのみそに キャベツのごますあえ	ぎゅうにゅう、とうふ、 うすらたまご、わかめ、にほし、 サバ、あかみそ、しろみそ	たまねぎ、しめじ、ねぎ、 キャベツ、コーン、にんじん、 もやし、きゅうり	こめ、さとう、ごまあぶら、ごま	619 29.1 18.9	778 35.8 22.8
25水	むぎごはん		ちゅうかどんぶり あげぎょうざ きゅうりづけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび、 いか、うすらたまご、にほし、 ぎょうざ、しおこんぶ	しょうが、しいたけ、キャベツ、 たまねぎ、たけのこ、にんじん、 ねぎ、きゅうり	こめ、はだかむぎ、あぶら、 さとう、でんぷん	631 28.8 20.3	768 34.5 23.0
26木	コッペパン		ポークビーンズ かいそうサラダ フルーツあえ	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく、 ベーコン、くわわかめ、わかめ	たまねぎ、にんじん、にんにく、 キャベツ、きゅうり、コーン、 もも、パイン、みかん	コッペパン、じゃがいも、あぶら、く ろざとう、さとう、ごまあぶら	611 28.4 20.1	753 34.3 23.8
27金	しろごはん		おでん あじのなんばんづけ ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 ひらてん、あつあげ、ちくわ、 うすらたまご、こんぶ、にほし、 あじ、わかめ	だいこん、にんじん、ねぎ、 キャベツ、きゅうり、ゆず	こめ、じゃがいも、こんにゃく、 さとう、でんぷん、あぶら	690 32.6 22.4	843 39.2 26.3
30月	こめこパン		ミネストローネ とりにくとナッツのあおなあえ やきいも	ぎゅうにゅう、ベーコン、 むぎみそ、にほし、とりにく	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 パセリ、セロリ、ほうれんそう	こめこパン、マカロニ、 じゃがいも、でんぷん、あぶら、 アーモンド、さとう、さつまいも	691 32.6 22.4	834 39.9 26.7
31火	しろごはん		ちゅうかコーンスープ かぼちゃとじゃがいもの そぼろに ゆずみそあえ	ぎゅうにゅう、たまご、とうふ、 とりにく、いか、しろみそ	コーン、たまねぎ、ねぎ、 ながねぎ、しょうが、かぼちゃ、 えだまめ、はくさい、きゅうり、 にんじん、ゆず	こめ、ごまあぶら、でんぷん、 じゃがいも、あぶら、さとう	649 26.8 16.7	801 32.4 19.1

※ 材料の都合で、献立を一部変更することがあります。

※ みかんジュースが2回付きます。

