



令和5年度



# 12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	中	
1金	しろごはん		かぶりりみそしる さかなのたつたあげ おひたし	ぎゅうにゅう、とうふ、 あぶらあげ、あかみそ、むぎみそ、 にぼし、さば	かぶ、しめじ、ねぎ、しょうが、 こまつな、はくさい	こめ、でんぶん、あぶら、さとう	638 28.4 22.1	813 35.7 27.3	
4月	こくとうパン (げんりょう)		チャンポン さつまいもとこぼしのあげに ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 やきぶた、えび、にぼし	キャベツ、にんじん、もやし、 きくらげ、ねぶかねぎ、しょうが、 きゅうり、こまつな、コーン	コッペパン、くろざとう、あぶら、 ちゅうかめん、さつまいも、 さとう、ごま	620 27.0 20.7	775 33.4 24.2	
5火	しろごはん		たまごにらのスープ とりにくのマヨチーズやき くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう、たまご、にぼし、 とりにく、チーズ、くきわかめ	エリンギ、にら、たまねぎ、 にんじん、セロリ、パセリ、 キャベツ、きゅうり、コーン	こめ、でんぶん、マヨネーズ、 あぶら、さとう、ごまあぶら	624 28.1 23.0	763 33.6 27.1	
6水	しろごはん		じゃがいものなんばんに めひかりフライ アーモンドなます	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 しろみそ、めひかり、	にんじん、ごぼう、いんげん、 だいこん	こめ、じゃがいも、こんにゃく、 あぶら、さとう、アーモンド、 パンこ、こむぎこ	632 26.0 16.1	777 31.1 18.4	
7木	バターパン		クリームシチュー ブロッコリーサラダ りんご	ぎゅうにゅう、とりにく、 なまクリーム	たまねぎ、にんじん、えだまめ ブロッコリー、コーン、きゅうり、 キャベツ、りんご	コッペパン、バター、じゃがいも、 あぶら、さとう	656 23.3 27.1	795 27.8 32.1	
8金	しろごはん		さつまじる ホキのからあげ しそひじきあえ	ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、とうふ、にぼし、 しろみそ、むぎみそ、ホキ、 しそひじき	しょうが、ねぶかねぎ、ごぼう、 にんじん、だいこん、ねぎ、 キャベツ	こめ、あぶら、さつまいも、 こむぎこ、でんぶん	624 28.3 17.3	766 34.0 19.7	
11月	しろごはん		いそに ぶたにくのカレーあげ あますづけ	ぎゅうにゅう、ひじき、だいず、 とりにく、あぶらあげ、ちくわ、 にぼし、ぶたにく、たまご	にんじん、きゅうり、キャベツ、 はくさい	こめ、つきこんにゃく、さとう、 あぶら、こむぎこ	619 29.4 19.6	759 35.2 22.8	
12火	しろごはん		あつあげのちゅうかいため ナムル フルーツあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あつあげ、うずらたまご	しょうが、にんじん、もやし、 きくらげ、キャベツ、ピーマン、 たまねぎ、きゅうり、 もも、パイン、みかん	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、 ごまあぶら	649 23.8 17.1	803 28.4 19.7	
13水	わかめごはん		しっぽくうどん さかなのなんばんづけ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう、わかめ、とりにく、 あぶらあげ、にぼし、ホキ	にんじん、しめじ、だいこん、 ねぎ、キャベツ、はくさい、 あかしそ、レモン	こめ、うどん、さといも、さとう、 でんぶん、あぶら	615 30.1 18.0	752 36.6 20.9	
14木	しろごはん		はるさめスープ キムチチーズバーグ レモンあえ	ぎゅうにゅう、うずらたまご、 やきぶた、にぼし、とりミンチ、 ぶたミンチ、たまご、チーズ	しいたけ、たけのこ、にんじん、 ほうれんそう、ねぎ、しょうが、 たまねぎ、キムチ、キャベツ、 レタス、きゅうり、レモン	こめ、はるさめ、ごまあぶら、 パンこ、あぶら、さとう	611 27.5 21.9	751 32.9 25.7	
15金	しろごはん		きりぼしだいこんのうまに もやしときゅうりのサラダ おかずみそ みかん	ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、にぼし、ツナ、 ぶたミンチ、なっとう、あかみそ	きりぼしだいこん、ごぼう、 にんじん、えだまめ、もやし、 きゅうり、ねぶかねぎ、みかん	こめ、じゃがいも、さとう、 つきこんにゃく、あぶら、 ごまあぶら	623 24.2 15.6	756 28.5 17.3	
18月	コッペパン		パンプキンスープ あげささみのレモンに コーンサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、ささみ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、 チンゲンサイ、レモン、コーン、 きゅうり、キャベツ	コッペパン、じゃがいも、 でんぶん、あぶら、さとう	623 31.8 21.4	768 38.7 25.4	
19火	むぎごはん		とりごぼうどん すましじる ごますあえ みかん	ぎゅうにゅう、とりミンチ、 あぶらあげ、あかみそ、とうふ、 かまぼこ、たまご、わかめ、 けずりぶし	しょうが、ごぼう、たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ、こまつな、 きゅうり、もやし、みかん	こめ、はだかむぎ、さとう、 あぶら、ごま、ごまあぶら	628 28.3 18.3 1.8	764 33.7 21.0 2.6	
20水	しろごはん		かぼちゃのうまに いかのからあげ ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう、やきとうふ、 じゃこてん、とりにく、にぼし、 いか、わかめ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、 しいたけ、しょうが、キャベツ、 きゅうり、ゆず	こめ、じゃがいも、あぶら、 さとう、でんぶん、こむぎこ	628 28.2 15.3	770 33.4 17.2	
21木	こめこパン		やさいたっぷりスープ さかなのピリカラフル だいずかりんとう	ぎゅうにゅう、ベーコン、にぼし、 ホキ、だいず	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 セロリ、ピーマン、コーン、 ねぶかねぎ、にんにく	こめこパン、はだかむぎ、あぶら、 じゃがいも、でんぶん、ごま、 さとう、くろざとう	655 36.4 23.2	811 44.9 27.7	
【セレクト給食】									
22金A	むぎごはん		キーマカレー わかどりのからあげ レモンサラダ いちごケーキ	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ、 とりミンチ、とりにく	たまねぎ、にんじん、えだまめ、 ピーマン、にんにく、しょうが、 キャベツ、きゅうり、コーン、 レモン	こめ、はだかむぎ、あぶら、 でんぶん、さとう、ケーキ	721 25.6 27.9	863 30.4 32.9	
22金B	ナン		キーマカレー えびフライ レモンサラダ いちごケーキ	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ、 とりミンチ、えび、たまご、 スキムミルク	たまねぎ、にんじん、えだまめ、 ピーマン、にんにく、しょうが、 キャベツ、きゅうり、コーン、 レモン	ナン、あぶら、さとう、 パンこ、こむぎこ、ケーキ	669 25.8 29.2	829 30.7 34.7	

※ 材料の都合で、献立を一部変更することがあります。

