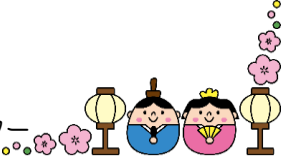




# 3月 よていこんだてひょう

松前町学校給食センター



令和5年度

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		ぶたにくのすきやき さといものみそがらめ ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 うずらたまご、やきとうふ、 むぎみそ、わかめ	はくさい、ねぎ、にんじん、 ごぼう、たまねぎ、ねぶかねぎ、 しょうが、キャベツ、きゅうり、 ゆず	こめ、こんにゃく、あぶら、 さとう、さといも、くろざとう、 ごま	634 23.3 20.1	782 27.5 23.6
4月	げんりょう こめこパン		ちゃんこなべ さかなのあまからに きよみタンゴール	ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、ホキ	しいたけ、にんじん、はくさい、 えのきたけ、ねぶかねぎ、 しょうが、ピーマン、たまねぎ、 きよみタンゴール	こめこパン、うどん、もち、 さとう、でんぷん、あぶら、 こんにゃく	611 31.3 19.7	783 39.3 23.7
5火	てまきずし すしめし		ぐ(たまご、ツナ、きゅうり、 ウインナー) のり みそしる おひたし	ぎゅうにゅう、のり、たまご、 ウインナー、ツナ、とうふ、 あぶらあげ、わかめ、 あかみそ、むぎみそ	きゅうり、たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ、 はくさい、キャベツ	こめ、マヨネーズ、じゃがいも	639 27.4 21.0	767 31.1 25.1
6水	しろごはん		さつまじる さばのしおこうじき きんぴら	ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、とうふ、 しろみそ、むぎみそ、さば、 ぶたにく、ひらてん	しょうが、ねぶかねぎ、 にんじん、だいこん、 ねぎ、ごぼう	こめ、あぶら、さつまいも、 つきこんにゃく、さとう、 ごま	677 34.0 20.0	828 41.1 23.4
7木	コッペパン あげパン 松前小		マーボーとうふ ナムル せとか	ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたミンチ、あかみそ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、 しいたけ、ねぶかねぎ、 にんにく、しょうが、きゅうり、 もやし、せとか	コッペパン、あぶら、さとう、 でんぷん、ごまあぶら	615 26.7 22.5	751 33.4 27.8
8金	しろごはん		じゃがいものやきにくふう あますづけ こくとうナッツいりこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ちくわ、くきわかめ、だいす	にんにく、ねぶかねぎ、 たまねぎ、ピーマン、 しょうが、きゅうり、 キャベツ、にんじん	こめ、じゃがいも、あぶら、 さとう、ごま、アーモンド、 くろざとう、でんぷん	624 25.7 18.5	753 30.5 21.4
11月	むぎごはん		ポークカレー ひじきサラダ ふくしんづけ (中のみ)デコボン	ぎゅうにゅう、なまクリーム、 ひじき	たまねぎ、にんじん、えだまめ、 にんにく、コーン、きゅうり、 キャベツ、ふくしんづけ、 デコボン	こめ、はだかむぎ、じゃがいも、 あぶら、さとう、ごまあぶら	608 19.9 18.8	768 23.8 21.8
12火	さけわかめ ごはん		かきたまじる おこのみてん ゆずみそあえ	ぎゅうにゅう、さけわかめ、 たまご、にぼし、とうふ、 すりみ、たこ、あおさのり、 かまぼこ、しろみそ、さきいか	たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、 キャベツ、にんじん、 はくさい、きゅうり、ゆず	こめ、でんぷん、こむぎこ、 あぶら、さとう	625 27.6 20.6	753 33.2 24.2
13水	しろごはん		わかめスープ キムチスバーグ かふうサラダ	ぎゅうにゅう、わかめ、 やきぶた、たまご、 ぎゅうミンチ、ぶたミンチ、 チーズ	エリンギ、えのきたけ、 たまねぎ、にんじん、ねぎ、 しょうが、はくさいキムチ、 きゅうり、キャベツ、 ほうれんそう	こめ、ごま、ごまあぶら、 ばんこ、あぶら、 はるさめ、さとう	615 26.6 20.2	756 32.1 24.3
14木			<b>ちゅうがっこう 3ねんせい リクエストこんだて</b>	ぎゅうにゅう、たい、あげ、 とうふ、わかめ、あかみそ、 むぎみそ、とりにく、ハム	にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ、 しょうが、きゅうり、 きくらげ、もやし	こめ、じゃがいも、でんぷん、 あぶら、はるさめ、さとう、 ごまあぶら	709 29.6 23.6	842 35.4 27.4
15金	エビピラフ		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、うずらたまご、 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	こめ、はるさめ、じゃがいも、 マヨネーズ、ばんこ、あぶら、 さとう	613 22.5 22.7	751 27.3 27.8
18月	バターパン		ミネストローネ タンドリーチキン ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン、 とりにく、ヨーグルト	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 パセリ、セロリ、にんにく、 しょうが、レモン、コーン、 ブロッコリー、きゅうり	コッペパン、バター、さとう、 マカロニ、じゃがいも、あぶら	658 29.1 27.4	807 35.3 32.7
19火			<b>しょうがっこう 6ねんせい リクエストこんだて</b>	ぎゅうにゅう、わかめ、 たまご、とうふ、とりにく、 ハム	たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、 しょうが、きゅうり、きくらげ、 にんじん、もやし	こめ、でんぷん、あぶら、 はるさめ、さとう、ごまあぶら、 やきプリンタルト	714 30.9 23.5	828 36.6 25.7
21木	コッペパン		ようふうにこみ さかなのレモンあえ フルーツカクテル	ぎゅうにゅう、ウインナー、 とりにく、にぼし、ホキ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 えだまめ、レモン、もも、 パイン、みかん	コッペパン、じゃがいも、 あぶら、でんぷん、さとう、 カクテルゼリー	625 29.4 21.2	767 35.6 24.9
22金	エビピラフ		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、うずらたまご、 にぼし、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	こめ、はるさめ、じゃがいも、 マヨネーズ、ばんこ、あぶら、 さとう	613 22.5 22.7	751 27.3 27.8

※ 材料の都合で、献立を一部変更することがあります。

