



# 4月 よていこんだてひょう



令和7年度

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	はたらくちやねつになる	たんぱく質g 脂質g	
				あか	みどり	き	小	中
9水	しろごはん		はるさめスープ とりとんバーグの トマトソースかけ ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう, やきふた, とりにく, ふたにく, たまご	しいたけ, たけのこ, こまつな, にんじん, ねぎ, しょうが, たまねぎ, きゅうり, キャベツ, コーン	こめ, はるさめ, ごまあぶら, ばんこ, あぶら, さとう, でんぷん, ごま	729 30.2 20.8	
10木	バターパン		マーボードウフ パンサンスー ごまあじりこ	ぎゅうにゅう, とうふ, ふたにく, あかみそ, こにほし, あおさのりこ	たまねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, にら, しょうが, にんにく, きゅうり, きくらげ, もやし	コッペパン, バター, さとう, あぶら, でんぷん, はるさめ, ごまあぶら, ごま		
11金	しろごはん		かきたまじる チキンチキンごぼう すだちふうみつけ	ぎゅうにゅう, たまご, とうふ, とりにく, わかめ	たまねぎ, にんじん, ねぎ, しょうが, ごぼう, キャベツ, きゅうり, すだち	こめ, でんぷん, あぶら, さとう	652 25.8 23.2	783 30.5 27.1
14月	しろごはん		にくじゃが さかなのピリカラフル てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう, ふたにく, ホキ, ちりめん, ひじき	たまねぎ, にんじん, いんげん, ピーマン, コーン, ねぶかねぎ, にんにく, ゆかり	こめ, じゃがいも, こんにやく, あぶら, さとう, でんぷん, ごま	656 28.0 17.2	790 33.1 19.6
15火	しろごはん		ごもくきんぴら レモンサラダ きなこまめ	ぎゅうにゅう, ふたにく, ひらてん, だいず, きなこ	ごぼう, にんじん, いんげん, キャベツ, きゅうり, コーン, レモン	こめ, つきこんにやく, あぶら, じゃがいも, さとう, くらざとう	604 23.2 17.7	725 27.4 20.4
16水	むぎごはん		ポークカレー コーンサラダ ふくじんつけ	ぎゅうにゅう, ふたにく	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, ふくしんつけ	こめ, はだかむぎ, じゃがいも, あぶら, ごま, さとう	607 19.2 19.0	747 22.6 22.2
17木	しろごはん		さつまじる さばのしおこうじやき そくせきつけ	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, かつおぶし	しょうが, ねぶかねぎ, にんじん, だいこん, ねぎ, キャベツ, たくあん	こめ, あぶら, さつまいも, ごま	610 29.2 17.0	741 35.3 19.6
18金	わかめごはん		ちゅうかコーンスープ ふたキムチ フライドポテト	ぎゅうにゅう, わかめ, たまご, とうふ, ふたにく	コーン, スイートコーン, たまねぎ, ねぎ, ねぶかねぎ, しょうが, にら, しめじ, もやし	こめ, ごまあぶら, でんぷん, じゃがいも, あぶら	629 24.7 20.5	752 28.7 23.7
21月	こくとうパン		やさいスープ いかのさらさあげ フルーツあえ	ぎゅうにゅう, ベーコン, いか	かぼちゃ, たまねぎ, キャベツ, にんじん, セロリ, しょうが, もも, パイン, みかん	コッペパン, くらざとう, はだかむぎ, じゃがいも, でんぷん, あぶら	595 27.9 17.5	754 34.5 21.8
22火	ちらしずし		すましじる わかどりのからあげ おひたし	ぎゅうにゅう, とうふ, うすらたまご, わかめ, けずりぶし, とりにく	ちらしずしのもと, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, しょうが, こまつな, キャベツ	こめ, でんぷん, あぶら, さとう	601 25.4 22.1	721 30.1 25.7
23水	むぎごはん		ちゅうかどんぶり かみかみサラダ ミニトマト	ぎゅうにゅう, ふたにく, エビ, いか, うすらたまご, だいず, ちりめん, ききいか	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, コーン, ミニトマト	こめ, はだかむぎ, あぶら, さとう, でんぷん, アーモンド, ごまあぶら	577 26.0 16.2	712 31.8 18.5
24木	コッペパン		マカロニのクリームに ツナサラダ だいずとにほしのあげに	ぎゅうにゅう, とりにく, ツナ, だいず, こにほし	たまねぎ, にんじん, えだまめ, キャベツ, きゅうり, レモン	コッペパン, マカロニ, じゃがいも, あぶら, さとう, でんぷん, くらざとう	613 27.3 21.1	750 33.5 24.0
25金	しろごはん		みそじる そらまめのかきあげ わふうサラダ	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶらあげ, むぎみそ, エビ, たまご, のり	たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, そらまめ, たけのこ, にんじん, こまつな, キャベツ, コーン	こめ, じゃがいも, こむぎこ, あぶら, さとう, あぶら	620 24.1 18.3	741 28.3 20.9
28月	コッペパン (げんりょう)		イタリアンスパゲティ さかなのマヨネーズやき フレンチサラダ	ぎゅうにゅう, ベーコン, ホキ	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, ねぎ, キャベツ, きゅうり, みかん	コッペパン, スパゲティ, あぶら, さとう, ばんこ, マヨネーズ	657 28.9 22.2	820 35.5 26.7
30水	しろごはん		おでん しそひじきあえ こくとうナッツいりこ	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, しそひじき, だいず, こにほし	だいこん, にんじん, キャベツ, こまつな	こめ, じゃがいも, こんにやく, さとう, アーモンド, くらざとう, でんぷん	633 27.9 19.2	761 33.4 22.5

※ 材料の都合で、献立を一部変更することがあります。

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

