



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 木	アップルパン (げんりょう)		ABCスープ とりにくとれんこんの オープンやき れいとうパイン	ぎゅうにゅう,ベーコン,つくね, とりにく	キャベツ,にんじん,たまねぎ, しめじ,パセリ,セロリ,れんこん, しょうが,パイン	コッペパン,マカロニ, じゃがいも,さとう,あぶら	572 27.5 20.0	706 33.7 23.7
2 金	むぎごはん		にくじゃが 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, くきわかめ,だいず,こにぼし	たまねぎ,にんじん,いんげん, きゅうり,キャベツ	こめ,はだかむぎ,じゃがいも, こんにゃく,あぶら,さとう, アーモンド,くろざとう, でんぶん	585 22.3 14.3	701 26.1 16.2
5 月	コッペパン (げんりょう)		さつまいもシチュー 仏とやさいのチャップ いため ミニトマト	ぎゅうにゅう,とりにく, なまクリーム,ハム	たまねぎ,にんじん,しめじ, チンゲンサイ,コーン,ピーマン, ミニトマト	コッペパン,さつまいも, あぶら,じゃがいも,さとう	568 22.7 21.1	709 27.9 25.2
6 火	しろごはん		さわにわん さかなのかばやきふう しそひじきあえ	ぎゅうにゅう,とうふ,ぶたにく, あぶらあげ,ほき,しそひじき	しいたけ,にんじん,もやし, たけのこ,ねぎ,キャベツ,こまつな	こめ,でんぶん,あぶら,さとう	600 27.4 18.9	714 32.7 21.7
7 水	むぎごはん		あきのカレー もぐもぐビーンズサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, だいず,ちくわ	れんこん,たまねぎ,にんじん, しめじ,えだまめ,にんにく,コーン, ブロッコリー,きゅうり,なし	こめ,はだかむぎ,さつまいも, あぶら,くろざとう, ごまあぶら,オリーブオイル, さとう	626 21.1 18.1	755 24.9 21.0
8 木	かみカミ給食 コッペパン (げんりょう)		れいめん いかのからあげ ぶたキムチ	ぎゅうにゅう,ロースハム, いか,ぶたにく	きゅうり,にんじん,しいたけ, レモン,しょうが,にら,しめじ, もやし,たまねぎ	コッペパン,ちゅうかめん, さとう,でんぶん,こむぎこ, あぶら,ごまあぶら	626 33.9 21.0	780 41.5 24.8
9 金	しろごはん		めにいいみそしる さけとポテトのレモンあえ こまつなサラダ	ぎゅうにゅう,とうふ, あぶらあげ,むぎみそ,さけ	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん, えのきたけ,ねぎ,レモン, こまつな,きゅうり,キャベツ	こめ,でんぶん,じゃがいも, さとう,あぶら	602 24.4 17.1	716 28.7 19.5
13 火	しろごはん		やさいたっぷりスープ ハンバーグのトマトソース マカロニサラダ	ぎゅうにゅう,ベーコン, とりにく,ぶたにく,おから, ツナ,ヨーグルト	しめじ,たまねぎ,キャベツ, にんじん,セロリ,マッシュルーム, トマト,きゅうり	こめ,はだかむぎ,じゃがいも, パンこ,さとう,でんぶん, マカロニ,マヨネーズ	647 26.1 21.0	795 31.3 24.4
14 水	行事食 ちらしずし		すましじる とりてん いそあえ やきプリンタルト	ぎゅうにゅう,とうふ,わかめ, とりにく,たまご,のり	ちらしずしのもと,たまねぎ, えのきたけ,だいこん,ねぎ, しょうが,にんにく,こまつな, にんじん,もやし	こめ,こむぎこ,でんぶん, あぶら,やきプリンタルト	699 28.4 25.2	807 33.1 27.8
16 金	松前の日 しろごはん		いもたき もやしときゅうりのサラダ とりそぼろみそ	ぎゅうにゅう,とりにく, あつあげ,こんぶ,ひらてん, ちくわ,とりにく,だいず, むぎみそ	にんじん,もやし,きゅうり, ねぶかねぎ	こめ,さといも,こんにゃく, もち,さとう,あぶら, ごまあぶら	622 24.4 14.4	746 28.9 15.9
19 月	おにぎり		やさいたっぷりスープ ハンバーグの むぎみそソース マカロニサラダ	ぎゅうにゅう,ベーコン, ぎゅうにく,ぶたにく,たまご, だいず,むぎみそ,ツナ, ヨーグルト	しめじ,たまねぎ,キャベツ, にんじん,セロリ,にんにく, しょうが,みかんジュース,きゅうり	こめ,はだかむぎ,じゃがいも, さとう,マカロニ,マヨネーズ	600 26.4 23.8	718 31.4 27.9
20 火	高知県 しろごはん		たまごとにらのスープ かつおのたつたあげ ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう,たまご,とうふ, かつお	しいたけ,にら,えのきたけ, たまねぎ,にんじん,セロリ, しょうが,キャベツ,きゅうり,ゆず	こめ,でんぶん,あぶら,さとう	608 30.8 16.8	725 37.0 19.3
21 水	むぎごはん		はっほうさい せんぎりサラダ だいがくいも	ぎゅうにゅう,ぶたにく, うずらたまご,えび,いか	しょうが,たまねぎ,にんじん, はくさい,しいたけ,ねぶかねぎ, たけのこ,にんにく,だいこん, きゅうり	こめ,はだかむぎ,あぶら, さとう,でんぶん,アーモンド, さつまいも,くろごま, みずあめ	669 22.6 19.5	810 26.7 22.5
22 木	こくとうパン		あきのミネストローネ ピザふうポテト コーンサラダ	ぎゅうにゅう,ウインナー, ツナ,チーズ	キャベツ,にんじん,たまねぎ, れんこん,しめじ,トマトピューレ, パセリ,セロリ,コーン,きゅうり	コッペパン,くろざとう, マカロニ,じゃがいも, マヨネーズ,パンこ,あぶら, さとう	619 25.6 23.7	764 30.7 28.1
23 金	しろごはん		ぶたじる きびなごのなんばんづけ きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ, むぎみそ,きびなご,ちくわ	はくさい,にんじん,だいこん,ねぎ, きりぼしだいこん,きゅうり	こめ,さつまいも,でんぶん, さとう,ごまあぶら,ごま	609 27.0 15.9	735 31.7 18.6
26 月	コッペパン (げんりょう)		イタリアンスパゲティ ツナサラダ ミルクビーンズ	ぎゅうにゅう,ベーコン,ツナ, だいず,なまクリーム	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, ブロッコリー,きゅうり,レモン	コッペパン,スパゲッティ, あぶら,さとう,バター, でんぶん	587 26.0 18.9	736 31.8 22.4
27 火	かみカミ給食 しろごはん		もちもちじる まめつじゃこてん れんこんひじきサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,すりみ,ひじき, だいず	はくさい,だいこん,にんじん,ねぎ, ごぼう,グリーンピース,れんこん, きゅうり	こめ,もち,さとう,ごまあぶら, ごま	621 25.7 17.5	739 30.6 19.8
28 水	むぎごはん		マーボードウフ パンサンスー ごまあじいりこ みかん	ぎゅうにゅう,とうふ,ぶたにく, あかみそ,ロースハム,こにぼし, あおのり	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,みかん	こめ,はだかむぎ,あぶら, さとう,でんぶん,はるさめ, ごまあぶら,ごま	649 29.5 19.4	777 34.8 22.2
29 木	コッペパン (げんえん)		ボークデミグラスシチュー かぼちゃひきにくフライ ハロウィンフルーツカゲル	ぎゅうにゅう,ぶたにく	たまねぎ,にんじん,えだまめ, トマト,にんにく,かぼちゃ, もも,パイン,ぶどうゼリー, みかんゼリー	コッペパン,あぶら, じゃがいも,さとう, こんにゃくゼリー	678 25.2 23.4	856 30.9 27.7
30 金	しょうゆめし		かきたまじる あげだしとうふ きゅうりづけ	ぎゅうにゅう,あげ,たまご, とうふ,かつおぶし,しおこんぶ	ごぼう,にんじん,たまねぎ, えのきたけ,ねぎ,きゅうり	こめ,でんぶん,あぶら,さとう	643 26.4 23.6	761 30.0 26.8

※材料の都合で献立を一部変更することがあります。



19日(月) 【ハンバーグの麦みそソース】は、松前中学校3年生が、総合的な学習の時間に地域貢献として考案しました。松前町の特産品を使ったハンバーグです。作り方は、「広報まさき」12月号に掲載されます。お楽しみに！！

