令和8年度 師走 **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 しゅしょく	牛乳	こんだて ふくしょく	おもなざいりょう ちやにくやほねになる あか	おもなざいりょう からだのちょうしをととのえる みどり	おもなざいりょう はたらくちからやねつになる き	エネルギーKcal たんぱく質g 脂質g 小	エネルギーKcal たんぱく質g 脂質g 中
1 火	しろごはん	牛乳	あつあげのみそいため こまつなサラダ ごまあじいりこ	ぎゅうにゅう,あつあげ,ぶたにく, ぎゅうにく,うずらたまご, あかみそ,こにぼし,あおのり	しょうが,しいたけ,にんじん, キャベツ,たまねぎ,ねぶかねぎ, たけのこ,こまつな,きゅうり, レモン	こめ,あぶら,さとう,ごま	613 28.2 20.3	755 33.8 23.5
2 水	しょうゆめし	牛乳	とりだんごスープ さかなのタルタルやき しそひじきあえ	ぎゅうにゅう,あげ,とりにく, とりささみ,とうふ,ホキ, たまご,しそひじき	ごぼう,にんじん,ねぎ,しょうが, たまねぎ,はくさい,パセリ, キャベツ,こまつな	こめ,でんぷん,マヨネーズ, さとう	605 29.9 19.0	726 35.9 21.8
3 木	コッペパン (げんりょう) いちごジャム	牛乳	ポークビーンズ かぶとハムのサラダ みかん	ぎゅうにゅう,だいず,ぶたにく, ベーコン,ロースハム	たまねぎ,にんじん,にんにく,かぶ, こまつな,コーン,みかん	コッペパン,じゃがいも,あぶら, くろざとう,ごま, オリーブオイル,さとう	585 27.6 20.0	717 33.7 23.9
4 金	むぎごはん	牛乳	さわにわん あじのなんばんづけ ゆずみそあえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あぶらあげ,あじ,しろみそ, さきいか,ちりめん	しいたけ,にんじん,もやし, たけのこ,ねぎ,たまねぎ, はくさい,きゅうり,ゆず	こめ,はだかむぎ,でんぷん, あぶら,さとう	578 27.8 16.4	704 32.2 18.8
7 月	コッペパン (げんりょう)	牛乳	トマトクリームスパゲティ さといもポテト べにマドンナ 	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ハム, なまクリーム	たまねぎ,レタス,しめじ,トマト, トマトピューレ,にんにく, きゅうり,ブロッコリー, べにマドンナ	コッペパン,スパゲッティ, あぶら,さといも,マヨネーズ	599 22.9 23.1	746 27.8 27.5
8 火	むぎごはん	牛乳	こんさいぶたじる いかとﾚﾝｺﾝのあまからあげ きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, やきどうふ,だしこんぶ, むぎみそ,いか,ちくわ	ごぼう,だいこん,しめじ,もやし, ねぶかねぎ,しょうが,れんこん, きりぼしだいこん,きゅうり, にんじん	こめ,はだかむぎ,さといも, つきこんにゃく,でんぷん, あぶら,さとう,ごま,ごまあぶら	613 24.4 17.7	750 28.6 20.3
9 水	しろごはん	牛乳	チキンカレー ツナとひじきのﾏｶﾛﾆサラダ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう,とりにく, ひじき,ツナ	たまねぎ,にんじん,えだまめ, にんにく,コーン,きゅうり, こまつな,ふくしんづけ	こめ,じゃがいも,あぶら, くろざとう,さとう,マカロニ, ごまあぶら	644 20.9 20.0	798 25.0 23.3
10 木	こくとうパン (げんりょう)	牛乳	ようふうにこみ ようふうおこのみてん ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう,ウインナー, とりにく,とうふ,すりみ, あおのり,たまご,ツナ	たまねぎ,にんじん,キャベツ, いんげん,ねぎ,ごぼう,きゅうり	コッペパン,くろざとう, じゃがいも,あぶら,こむぎこ, アーモンド,マヨネーズ	665 29.2 29.7	848 36.5 37.9
11 金	むぎごはん	牛乳	つみれじる レタスのひきにくいため きゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう,すりみ,ぶたにく, たまご,ツナ,わかめ	たまねぎ,にんじん,しいたけ,ねぎ, レタス,しょうが,きゅうり,もやし	こめ,はだかむぎ,でんぷん, さとう,ごま,ごまあぶら,あぶら	578 27.3 17.2	709 32.5 19.9
14 月	しろごはん	牛乳	いもたき わふうサラダ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう,とりにく,あつあげ, こんぶ,ひらてん,のり,ちりめん, かつおぶし,ひじき	にんじん,だいこん,ごぼう, こまつな,キャベツ,コーン 	こめ,さといも,こんにゃく, もち,さとう,あぶら	594 22.6 13.6	723 27.0 14.9
15 火	しろごはん	牛乳	マーボードウフ バンサンスー フライドポテト	ぎゅうにゅう,とうふ,ぶたにく, あかみそ,ロースハム,たまご	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	こめ,あぶら,さとう,でんぷん, はるさめ,ごまあぶら, じゃがいも,あぶら	663 25.6 22.9	815 30.5 26.6
16 水	しろごはん	牛乳	ぎょそうめんじる ぶたにくのしょうがやき もぐもぐビーンズサラダ	ぎゅうにゅう,ぎょそうめん, とうふ,わかめ,ぶたにく, だいず,ツナ	にんじん,えのきたけ,たまねぎ, ねぎ,しょうが,コーン, ブロッコリー,きゅうり	こめ,さとう,ごまあぶら, オリーブオイル	583 30.0 15.9	710 36.2 17.8
17 木	まさきむすび	牛乳	にこみかきたまうどん ちくわのカレーあげ いそあえ ミルメーク	ぎゅうにゅう,あげ,とりにく, たまご,あぶらあげ,ちくわ,のり	えだまめ,にんじん,はくさい, ごぼう,しめじ,ねぶかねぎ, こまつな,もやし	こめ,うどん,さとう,でんぷん, ごまあぶら,こむぎこ,あぶら	614 25.4 18.1	729 29.8 20.7
18 金	しろごはん	牛乳	まさきっこたっぷりみそしる ぶたにくとさといものかりんあげ はくさいのごまあえ	ぎゅうにゅう,あぶらあげ, とうふ,あかみそ,むぎみそ, ぶたにく,ちりめん	にんじん,だいこん,ねぶかねぎ, レタス,しょうが,はくさい, きゅうり	こめ,はだかむぎ,こむぎこ, でんぷん,さといも,あぶら さとう,ごま 	593 23.1 16.8	724 27.0 19.1
21 月	こめこパン (げんりょう)	牛乳	さといもシチュー くきわかめのサラダ こくとうナッツいりこ	ぎゅうにゅう,とりにく,つくね, なまクリーム,くきわかめ, だいず,こにぼし	たまねぎ,にんじん,パセリ, キャベツ,きゅうり,コーン	こめこパン,さといも, じゃがいも,バター,ごま,あぶら, さとう,ごまあぶら,アーモンド, くろざとう,でんぷん	581 29.2 21.4	728 36.1 25.2
22 火	しろごはん 	牛乳	うんもりすいとんじる ぶたにくのゆずみそやき ｶﾎﾞﾁｬとﾚﾝｺﾝごまﾏﾖあえ	ぎゅうにゅう,あぶらあげ, ぶたにく,あかみそ	しいたけ,にんじん,だいこん, いんげん,もやし,たまねぎ,ゆず, かぼちゃ,れんこん 	こめ,すいとん,さとう, じゃがいも,マヨネーズ,ごま	617 25.8 18.2	754 30.8 21.0
23 水	むぎごはん	牛乳	もちもちじる さばのしおこうじあげ さんしょくあえ	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,さば,たまご	はくさい,にんじん,ねぎ,しょうが, こまつな,キャベツ	こめ,はだかむぎ,もち,でんぷん, あぶら,さとう,ごま	660 28.1 20.8	810 33.7 24.4
【 セレクトきゅうしょく 】								
24 木 A	バターパン (げんりょう)	牛乳	レタスとたまごのスープ タンドリーチキン ほしのサラダ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう,ぶたにく,たまご, とりにく,ヨーグルト,ツナ	レタス,たまねぎ,にんじん,パセリ, セロリ,にんにく,しょうが, ブロッコリー,コーン,きゅうり, キャベツ	コッペパン,バター,さとう, じゃがいも,マカロニ,あぶら, クリスマスカップデザート	647 31.3 26.8	800 38.5 32.4
24 木 B	 わかめ おにぎり	牛乳	やさいたっぷりスープ クリスピーフライドチキン ほしのサラダ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう,わかめ,ウインナー, とりにく,ツナ	かぼちゃ,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,ブロッコリー,コーン, きゅうり	こめ,じゃがいも,マヨネーズ, コーンフレーク,マカロニ, あぶら,さとう, クリスマスカップデザート	632 25.7 22.6	743 30.1 25.9
25 金	 終業式 							

※材料の都合で献立を一部変更することがあります。

17日（木）【まさきむすび】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第２弾です。
松前町の特産品を使った炊き込みご飯のおにぎりです。お楽しみに！！