



1月 よていこんだてひょう



令和5年度

松前町学校給食センター

日	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			エネルギーKcal	
				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	
				あか	みどり	き	脂質g	小
9 火	わかめごはん		そうに こうはくす ナッツごぼう	ぎゅうにゅう, わかめ, とりにく, かまぼこ, けすりぶし	ごぼう, しめじ, はくさい, ねぶかねぎ, だいこん, レモン にんじん	こめ, もち, ごま, さとう, でんぷん, あぶら, アーモンド	626 20.5 15.8	770 24.5 17.9
10 水	むぎごはん		ハヤシライス スパゲティサラダ ふくしんづけ いちご (松前小)	ぎゅうにゅう, ぶたにく, なまクリーム, いか	たまねぎ, にんじん, えだまめ, にんにく, キャベツ, きゅうり, ふくしんづけ, いちご	こめ, はだかむぎ, じゃがいも, あぶら, さとう, スパゲッティ	641 22.9 18.4	786 26.7 21.1
11 木	コッペパン		ごもくうどん ちくわのいそべあげ キャベツとツナのサラダ	ぎゅうにゅう, とりにく, ツナ あぶらあげ, にぼし, ちくわ, たまご, スキムミルク, チーズ, あおさのりこ	にんじん, はくさい, ごぼう, しめじ, ねぎ, キャベツ, ゆかり	コッペパン, うどん, さとう, こむぎこ, あぶら	604 29.7 23.3	754 36.4 27.8
12 金	しろごはん		けんちんじる じゃがいもといかの ケチャップいため アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう, とりにく, とうふ, にぼし, いか	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ, たまねぎ, えだまめ	こめ, さといも, でんぷん, じゃがいも, あぶら, さとう, アーモンド	635 29.7 19.1	783 35.7 21.9
15 月	しろごはん		かきたまじる ふきよせあげ こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう, たまご, とうふ, にぼし, いか	たまねぎ, にんじん, ねぎ, みつば, こまつな, レタス, もやし	こめ, でんぷん, さつまいも, こむぎこ, あぶら	616 24.2 18.1	757 28.8 20.8
16 火	チキンライス		はなやさいのクリームに しょうゆドレッシングサラダ ナッツいりこ ヨーグルト (ちゅう) いちご (岡田小・北伊予中)	ぎゅうにゅう, とりにく, なまクリーム, わかめ, にぼし, あおさのりこ, ヨーグルト (ちゅう)	カリフラワー, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, キャベツ, こまつな, コーン, レモン, いちご	こめ, じゃがいも, あぶら, さとう, アーモンド	586 21.9 17.9	775 29.4 21.8
17 水	しろごはん		きりぼしだいこんのうまに とうふのかわりあげ ぼんかん	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, にぼし, とうふ, す りみ, エビ, ちりめん, たまご	きりぼしだいこん, ごぼう, にんじん, えだまめ, たまねぎ, ぼんかん	こめ, じゃがいも, こむぎこ, つきこんにやく, さとう, ごま, あぶら	656 26.0 17.5	793 30.7 19.9
18 木	しろごはん		おでん ゆずみそあえ こにぼしのいそかあげ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, たまご ひらてん, あつあげ, ちくわ, うすらたまご, こんぶ, にぼし, いか, しろみそ, あおさのりこ	だいこん, にんじん, はくさい, きゅうり, ゆず	こめ, じゃがいも, こんにやく, さとう, こむぎこ, あぶら	612 29.4 16.4	754 36.2 18.9
19 金	しろごはん		ちゅうかコーンスープ いかのさらさあげ パンサンスー	ぎゅうにゅう, たまご, とうふ, いか, ハム	コーン, たまねぎ, ねぎ, しょうが, きゅうり, にんじん, もやし, ねぶかねぎ	こめ, ごまあぶら, でんぷん, あぶら, はるさめ, さとう	635 26.1 18.7	775 31.1 21.4
22 月	パインパン		ベーコンスープ とりとんバーグの トマトソースかけ コーンサラダ いちご (松前中・岡田中・北伊予小)	ぎゅうにゅう, ベーコン, にぼし, ハンバーグ	パイン, キャベツ, たまねぎ, にんじん, セロリ, コーン, きゅうり, いちご	コッペパン, マカロニ, あぶら, さとう, でんぷん	613 26.2 21.2	762 31.9 25.3
23 火	しろごはん		やさいのうまに さかなのごまあげ みかん あじつかけのり	ぎゅうにゅう, とりにく, あつあげ, にぼし, ホキ, たまご, あじつかけのり	れんこん, にんじん, いんげん, みかん	こめ, さといも, こんにやく, さとう, こむぎこ, ごま, あぶら	621 27.1 17.1	763 33.3 20.3
24 水	さといも ごはん		ぶたじる あげだしとうふ すもの	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, むぎみそ, にぼし, とうふ, だしこんぶ, かつおぶし, わかめ ぶたにく,	にんじん, はくさい, だいこん, ねぎ, きゅうり, キャベツ	こめ, さといも, さつまいも, でんぷん, あぶら, さとう	613 24.6 21.3	751 29.5 24.8
25 木	こめこパン		レタスとたまごのスープ おたたさんのかきあげ はくさいサラダ	ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, にぼし	レタス, たまねぎ, にんじん, セロリ, れんこん, ねぶかねぎ, はくさい, きゅうり, コーン パセリ	こめこパン, じゃがいも, こめこ, はだかむぎこ, あぶら, さとう, こむぎこ	617 29.9 22.9	759 36.5 27.2
26 金	むぎごはん		むぎちゃんのホワイトカレー さつまいもとだいすのあげに こまつなサラダ	ぎゅうにゅう, とりにく, わかめ なまクリーム, だいす, にぼし	たまねぎ, にんじん, キャベツ, えだまめ, こまつな, きゅうり, レモン, マッシュルーム	こめ, はだかむぎ, じゃがいも, あぶら, でんぷん, さつまいも, くろざとう, さとう	655 25.3 17.5	800 30.2 20.0
29 月	こめこパン		やさいたっぷりスープ ぶたにくのかりんあげ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう, ベーコン, にぼし, ぶたにく	かぼちゃ, たまねぎ, キャベツ, にんじん, セロリ, しょうが, きゅうり	こめこパン, はだかむぎ, じゃがいも, こむぎこ, あぶら, さとう, でんぷん	629 33.6 21.4	776 41.5 25.5
30 火	むぎごはん		まさきどん わかどりのからあげ レモンあえ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, はもいりじゃこてん, とりにく	しょうが, にんにく, はくさい, にんじん, たけのこ, レタス, ねぎ, キャベツ, きゅうり, レモン	こめ, はだかむぎ, あぶら, でんぷん, さとう	604 25.5 20.3	750 30.9 23.8
31 水	しろごはん		みそしる さかなのマヨネーズやき あますづけ	ぎゅうにゅう, あつあげ, ホキ あぶらあげ, あかみそ, むぎみそ, にぼし	たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, にんにく, キャベツ, にんじん, きゅうり	こめ, じゃがいも, ばんこ, あぶら, マヨネーズ, さとう	619 26.7 20.5	759 31.9 23.7

※ 材料の都合で、献立を一部変更することがあります。

