



4月よていこんだてひょう



令和6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火	むぎごはん	おやこどん さばのみそに おひたし	給食開始日	ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, サバ, あかみそ, しろみそ	しいたけ, たまねぎ, にんじん, ねぎ, しょうが, チンゲンサイ, キャベツ	こめ, はだかむぎ, さとう, でんぷん	626 31.8 18.0	770 38.4 20.8
10水	しろごはん	すましじる わかどりのからあげ きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ		ぎゅうにゅう, とうふ, わかめ, ぎょそうめん, とりにく	たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, しょうが, きゅうり, コーン きりぼしだいこん,	こめ, でんぷん, ごまあぶら, はるさめ, さとう, あぶら	629 27.3 19.9	772 32.6 22.9
11木	コッペパン	クリームシチュー とりとんバーグの トマトソースかけ フルーツジュレ		ぎゅうにゅう, とりにく, とりとんバーグ	たまねぎ, にんじん, パセリ, みかん, パイン, もも	コッペパン, じゃがいも, あぶら, さとう, でんぷん, いちごジュレ	664 27.0 20.5	815 32.7 24.2
12金	ちらしずし	かきたまじる ささみのアーモンドがらめ すだちふうみづけ		ぎゅうにゅう, たまご, とうふ, ささみ, あおさのりこ, わかめ	たまねぎ, にんじん, ねぎ, キャベツ, きゅうり, すだち	こめ, じゃがいも, でんぷん, あぶら, さとう, アーモンド	628 29.8 16.7	756 35.7 19.4
15月	しろごはん	ごもくきんぴら レモンサラダ きなこまめ きよみタンゴール (ちゅう)		ぎゅうにゅう, ぶたにく, きなこ ひらてん, だいす,	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, きよみタンゴール (ちゅう)	こめ, つきこんにやく, あぶら, じゃがいも, さとう, くろざと う	611 23.8 18.1	782 29.0 20.9
16火	しろごはん	はちはいどうふ スパイシーホタテフライ あおなのナッツあえ		ぎゅうにゅう, とりにく, ちくわ, とうふ, あぶらあげ, ほたて	しいたけ, にんじん, ねぎ, こまつな, キャベツ, しょうが にんにく	こめ, さといも, アーモンド, でんぷん, あぶら, さとう	617 30.5 18.8	780 38.3 22.6
17水	チキンライス	ミネストローネ えびのてんぷら キャベツとツナのサラダ		ぎゅうにゅう, ベーコン, エビ, たまご, ツナ	キャベツ, にんじん, たまねぎ, パセリ, セロリ, しょうが, ゆかり	こめ, マカロニ, じゃがいも, こむぎこ, でんぷん, あぶら	628 30.8 20.1	763 36.8 23.4
18木	しろごはん	おでん わふうサラダ こにほしのいそかあげ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, たまご あつあげ, ちくわ, こんぶ, あおさのりこ, ひらてん,	だいこん, にんじん, こまつな, キャベツ, コーン	じゃがいも こめ, じゃがいも, こんにやく, さとう, あぶら, こむぎこ	617 30.3 16.2	753 36.4 18.6
19金	たけのこごはん	みそしる ホキのこうみあげ こまずあえ		ぎゅうにゅう, あげ, とうふ, あぶらあげ, わかめ, あかみそ, むぎみそ, ホキ, たまご	たけのこ, にんじん, たまねぎ, ねぎ, パセリ, ほうれんそう, きゅうり, キャベツ	こめ, じゃがいも, こむぎこ, あぶら, こま, さとう, こまあぶら	614 28.9 20.2	751 34.8 23.6
22月	バターパン	ようふうにこみ フレンチサラダ ミニトマト		ぎゅうにゅう, ウインナー, とりにく,	たまねぎ, にんじん, キャベツ, えだまめ, きゅうり, みかん, ミニトマト	キャベツ コッペパン, バター, さとう, じゃがいも, あぶら	626 23.4 25.9	778 29.4 31.4
23火	むぎごはん	ポークカレー しょうゆドレッシングサラダ ふくしんづけ みきゃんゼリー		ぎゅうにゅう, ぶたにく, なまクリーム, わかめ	たまねぎ, にんじん, えだまめ, にんにく, キャベツ, こまつな, コーン, ふくしんづけ, みかんゼリー	こめ, はだかむぎ, じゃがいも, あぶら, さとう	650 20.2 19.6	790 23.8 22.7
24水	わかめごはん	さつまじる さわらのてりやき パンサンスー		ぎゅうにゅう, わかめ, とりにく, あぶらあげ, とうふ, しろみそ, むぎみそ, さわら	しょうが, ねぶかねぎ, にんじん, だいこん, ねぎ, きゅうり, きくらげ, もやし	こめ, あぶら, さつまいも, さとう, はるさめ, ごまあぶら	625 28.4 16.8	768 34.6 19.2
25木	コッペパン (げんりょう)	きつねうどん ナッツごぼう コーンサラダ		ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, かまぼこ,	にんじん, ねぎ, ごぼう, コーン, きゅうり, キャベツ	コッペパン, うどん, さとう, でんぷん, あぶら, アーモンド	612 27.2 24.4	763 33.6 29.2
26金	しろごはん	わかたけじる そらまめのかきあげ すもの		ぎゅうにゅう, とりにく, わかめ, とうふ, エビ, たまご, ちりめん	たけのこ, たまねぎ, ねぎ, そらまめ, にんじん, きゅうり, キャベツ	こめ, こむぎこ, あぶら, さとう	613 25.5 19.3	752 30.3 22.0
30火	しろごはん	ちくぜんに ぶたにくのかりんあげ はりはりづけ		ぎゅうにゅう, とりにく, ちくわ, こんぶ, ぶたにく	れんこん, しいたけ, ごぼう, にんじん, いんげん, しょうが, だいこん	こめ, こんにやく, じゃがいも, あぶら, さとう, こむぎこ, でんぷん	626 26.9 17.2	765 32.1 19.7

※ 材料の都合で、献立を一部変更することがあります。



