



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 | 小豆 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 | 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。



