2022年度　4月学校給食献立表

松阪市北部学校給食センター幼稚園版

（たけっぴーランチ）

日	曜日	献立名		食品名 おもに体をつくるもとになる（あか）	おもに体の調子を整えるもとになる（みどり）	おもにエネルギーのもとになる（き）	基準量(幼稚園) エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
11	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ キャベツのあおじそあえ しんじゃがのみそしる	ぎゅうにゅう　とりにく わかめ　みそ	しょうが　キャベツ にんじん　たまねぎ ねぎ	こめ　むぎ かたくりこ　あぶら じゃがいも	485	21.1
12	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	まぐろのレモンふうみ わふうポトフ	ぎゅうにゅう　まぐろ ウインナー	こまつな　にんじん たまねぎ　キャベツ セロリ　レモン	こめ　むぎ かたくりこ　あぶら さとう	491	23.9
13	水	こがたコッペパン よこぎり ぎゅうにゅう	やきそば ツナサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく いか　あおのり　ツナ	キャベツ　もやし にんじん　たまねぎ きゅうり　とうもろこし	パン　やきそばめん あぶら ノンエッグマヨネーズ	513	22.1
14	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう　とりにく かいそうミックス　ツナ	しょうが　にんにく　セロリ たまねぎ　にんじん きゅうり　とうもろこし	こめ　むぎ　あぶら じゃがいも　こむぎこ さとう	496	17.0
15	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのにつけ アスパラのおかかあえ きりぼしだいこんのふくめに	ぎゅうにゅう　さば かつおぶし さつまあげ あぶらあげ	しょうが　アスパラガス きりぼしだいこん　にんじん さやいんげん　しいたけ	こめ　むぎ さとう　こんにゃく あぶら	539	21.8
18	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ごしょくそぼろ はるさめスープ ミニたいやき	ぎゅうにゅう　とりにく たまご　やきぶた	しょうが　にんじん たまねぎ　えだまめ もやし　にら	こめ　むぎ　あぶら さとう　はるさめ たいやき	483	20.4
19	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あじのなんばんづけ にくじゃが	ぎゅうにゅう　あじ ぎゅうにく	たまねぎ　にんじん さやいんげん	こめ　むぎ　あぶら かたくりこ　さとう じゃがいも　こんにゃく	526	20.4
20	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく	にんにく　たまねぎ にんじん　ほうれんそう キャベツ	パン　あぶら　さとう　ごま じゃがいも　こんにゃく ノンエッグマヨネーズ	492	20.2
21	木	**和食の日(旬のたけのこをつかった、「たけのこごはん」です。)**						
		たけのこごはん ぎゅうにゅう	さけのあげだし こまつなのいそあえ すましじる	ぎゅうにゅう　とりにく さけ　のり　かまぼこ とうふ　わかめ	にんじん　たけのこ こまつな　もやし たまねぎ　ねぎ	こめ　あぶら さとう　かたくりこ	489	23.0
22	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにくいりきんぴら ちくわのしょうがいりてんぷら てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう　のり ぎゅうにく しらすぼし かつおぶし　ちくわ	ごぼう　にんじん たけのこ　しょうが	こめ　むぎ　ごま こんにゃく あぶら さとう　てんぷらこ	493	20.2
25	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	コーンしゅうまい ホイコーロー いちごゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　しゅうまい	しょうが　にんにく キャベツ　にんじん たまねぎ	こめ　むぎ あぶら　さとう ゼリー	506	20.3
26	火	**ちゃちゃもランチ(三雲でとれた卵を使った、「スナップえんどうの卵とじ」です。)**						
		わかめごはん ぎゅうにゅう	さわらのこうそうやき きゅうりのマリネ スナップえんどうのたまごとじ	ぎゅうにゅう　わかめ さわら　かまぼこ こうやどうふ　たまご	きゅうり　にんじん たまねぎ　しいたけ スナップえんどう	こめ　むぎ　じゃがいも パンこ　さとう　こんにゃく あぶら　ノンエッグマヨネーズ	516	23.0
27	水	コッペパン ぎゅうにゅう	かじきのオニオンソース アスパラのクリームに	ぎゅうにゅう　かじき ベーコン　とりにく	たまねぎ　にんじん アスパラガス　とうもろこし	パン　あぶら　さとう じゃがいも　こむぎこ バター　かたくりこ	549	24.8
28	木	チキンライス ぎゅうにゅう	マカロニスープ キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン　ツナ	たまねぎ　にんじん パセリ　とうもろこし キャベツ	こめ　むぎ　じゃがいも こめこマカロニ　あぶら コーンドレッシング	511	17.9

☆　給食開始日のお知らせ　☆

3歳児給食開始日	4/25(月)