



2023年度

12月

献立表

松阪市教育委員会  
松阪市学校給食センターペルランチ

ひづけ 日付		こん 献	だて 立	めい 名	食 品 名						エ ネ ル ギ ー	たん ばく 質
					おも からだ しき 主に体の組織をつくる		おも からだ ちようし 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーになる			
					ぐん 1群(たんぱく質)	ぐん 2群(無機質)	ぐん 3群(ビタミンA)	ぐん 4群(ビタミンC)	ぐん 5群(炭水化物)	ぐん 6群(脂質)		
												
魚 肉 卵 豆 豆製品	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米 パン めんいも 砂糖	油脂	Kcal	g					
1	金	ごはん(麦入り) 牛乳 ちくわのマヨネーズ焼き だいこん にももの 小松菜の甘酢和え	ちくわ 花かつお 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん もやし 米 麦 さといも 砂糖	ノンエッグマヨネーズ 油	728	25.7			
4	月	ごはん 牛乳 焼きビーフン しゅうまい 大根入り海藻サラダ	豚肉 しゅうまい ツナ	牛乳 海藻ミックス にら	キャベツ だけのこ きくらげ だいこん きゅうり とうもろこし	米 ビーフン 砂糖	油 ごま油	770	28.8			
5	火	こんさい 根菜カレーライス(麦入り) 牛乳 あお 青のりピーンズ フルーツヨーグルト	鶏肉 大豆	牛乳 あおさ粉 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ ごぼう れんこん だいこん にんにく あかひ	米 麦 カレールウ でんぶん	油	849	28.6		
6	水	ごはん(麦入り) 牛乳 かじきの貫身焼き とろりん汁 白菜の浅漬け	かじき たまご 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ パセリ	しょうが たまねぎ はくさい もやし	米 麦 米粉	ノンエッグマヨネーズ	706	34.1		
7	木	こがた 小型あげパン 牛乳 トマトソースパンネ コーンサラダ	きな粉 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく セロリ キャベツ とうもろこし	パン ぶどう糖 ペンネ	油 オリーブ油 コーンドレッシング	734	25.8		
8	金	ち や ち や も ラ ン チ										
		ごはん 牛乳 さばの塩焼き かんとうき 関東煮 なばなのごま和え	さば ころてん うずら卵	牛乳	にんじん なばな	だいこん もやし 米 こんにゃく 砂糖	ごま	709	31.9			
11	月	カレーピラフ(麦入り) 牛乳 チキンナゲット コンソメスープ フレンチサラダ	鶏肉 ナゲット ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 砂糖	油	702	30.6		
12	火	ごはん 牛乳 ししゃもフライ 一食用ソース こうやとうふ たまご 高野豆腐の卵とし プロッコリーの塩昆布和え	凍り豆腐 たまご	牛乳 ししゃもフライ 塩ふき昆布	にんじん さやいんげん プロッコリー	たまねぎ しいたけ もやし こんにゃく	米 じゃがいも 砂糖	油	738	28.1		
13	水	ごはん(麦入り) 牛乳 豚肉と玉ねぎの炒め物 さといもの白みそ汁 キャベツとたくあんのごま和え	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ たくあん	米 麦 砂糖 さといも	油 ごま	716	30.2		
14	木	コッペパン 牛乳 あじのトマトソース かぶのクリーム煮 ひじきとじゃがいものサラダ	あじ 鶏肉 ハム	牛乳 ひじき	トマト にんじん バジル	たまねぎ にんにく かぶ はくさい しめじ とうもろこし	パン 砂糖 ベシャメルソース じゃがいも	オリーブ油 油	723	37.4		
15 ☆	金	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ きりぼだいこん ふく に まつさかあかな もの 切干大根とごぼうの詰め煮 松阪赤菜としめじの和え物 とうにゅう 豆乳プリンタルト	鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳	にんじん 松阪赤菜	しょうが ごぼう 切干大根 しめじ キャベツ とうもろこし	米 麦 砂糖 豆乳プリンタルト	油	911	29.2		
18	月	ごはん(麦入り) 牛乳 マーボー豆腐 卵入り中華コーンスープ 中華風和え物	豆腐 豚肉 みそ たまご ツナ	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ だけめい しんじけ キャベツ とうもろこし もやし	米 麦 砂糖 でんぶん	油 ごま油	720	26.9		
19	火	ごはん 牛乳 かつおのごまがらめ ちくぜんに 筑前煮 キャベツのしそ和え	かつお 鶏肉	牛乳	にんじん しそ	ごぼう しいたけ れんこん キャベツ	米 でんぶん 砂糖 ごま	油	760	35.1		
20	水	わ 和 食 の ひ										
		ごはん(麦入り) 牛乳 しいらの野菜あんかけ かぼちゃのみそ汁 大根と水菜の和え物	しいら 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ 葉ねぎ 水菜	たまねぎ だいこん 米 麦 でんぶん 砂糖	油	739	30.9			
21	木	こめこい 米粉入りパン 牛乳 ポテトグラタン ほうれん草のスープ ごぼうサラダ	鶏肉 ベーコン 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう エリンギ きゅうり	パン パン粉 じゃがいも ベシャメルソース でんぶん こんにゃく ごま	バター ノンエッグマヨネーズ	791	32.1		

☆マークがついた日付けの献立はわくわくワークで東部中学校の生徒が作成した献立です。

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

学校給食の食材については、松阪市のホームページ(<http://www.city.matsusaka.mie.jp>)にて公表しています。

☆給食終了日のお知らせ☆

西中・久保中

20日まで

殿町中・鎌田中・中部中・東部中・大江中

21日まで

2023年度 12月 給食献立表

松阪市教育委員会  
幼稚園版 松阪市学校給食センターヘルランチ

日付	献立名	食 品 名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
1金	ごはん（麦入り）牛乳 ちくわのマヨネーズ焼き 大根の煮物 こまつなの甘酢和え	牛乳 ちくわ チーズ 花かつお 豚肉	だいこん にんじん さやいんげん こまつな もやし	米 麦 生クリーム ノンエッグマヨネーズ 油 さといも 砂糖	446	17.9
4月	ごはん 牛乳 焼きビーフン しゅうまい だいこん入り海藻サラダ	牛乳 豚肉 しゅうまい 海藻ミックス ツナ	にんじん キャベツ だけのこ にら きくらげ だいこん きゅうり とうもろこし	米 ビーフン 油 ごま油 砂糖	484	19.4
5火	根菜カレー（麦入り）牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん だいこん にんにく みかん パイン もも	米 麦 油 カレールウ	478	15.9
6水	ごはん（麦入り）牛乳 かじきの真身焼き とろりん汁 はくさいの浅漬け	牛乳 まかじき たまご 鶏肉 豆腐	しょうが にんじん たまねぎ 葉ねぎ はくさい もやし	米 麦 米粉 ノンエッグマヨネーズ	451	26.1
7木	小型あげパン 牛乳 トマトソースペンネ コーンサラダ	牛乳 きな粉 ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん にんにく セロリ パセリ トマト とうもろこし キャベツ	パン 油 ぶどう糖 ペンネ オリーブ油 コーンドレッシング	531	19.3
8金	ち ゃ ち ゃ も ラ ン チ					
	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 関東煮 なばなのごま和え	牛乳 さば さつま揚げ	にんじん こんにゃく だいこん なばな もやし	米 砂糖 ごま	437	21.0
11月	カレーピラフ（麦入り）牛乳 チキンナゲット コンソメスープ フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 チキンナゲット ウインナー	たまねぎ にんじん しめじ だいこん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 油 砂糖	499	24.3
12火	ごはん 牛乳 ししゃもフライ 高野豆腐のたまごとじ ブロッコリーの塩昆布和え	牛乳 ししゃもフライ 凍り豆腐 たまご 塩昆布	たまねぎ にんじん 干しいたけ こんにゃく さやいんげん ブロッコリー もやし	米 油 じゃがいも 砂糖	501	21.9
13水	ごはん（麦入り）牛乳 豚肉と玉ねぎの炒め物 さといもの白みそ汁 キャベツとたくあんのこま和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん しょうが 葉ねぎ キャベツ たくあん	米 麦 油 砂糖 さといも ごま	466	21.8
14木	コッペパン 牛乳 あじのトマトソース かぶのクリーム煮 ひじきとじゃがいものサラダ	牛乳 あじ 鶏肉 ひじき ハム	トマト たまねぎ にんにく かぶ にんじん しめじ はくさい とうもろこし	パン オリーブ油 油 ベシヤメルソース 砂糖 じゃがいも	500	25.9
15金	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 切干大根とごぼうの含め煮 赤菜としめじの和え物	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ	しょうが ごぼう 切干大根 にんじん しめじ 松阪赤菜 キャベツ とうもろこし	米 でんぶん 油 砂糖	530	20.5
18月	ごはん（麦入り）牛乳 マーボー豆腐 たまご入り中華コンソメ 中華風和え物	牛乳 豆腐 豚肉 みそ たまご ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ 干しいたけ にら もやし とうもろこし キャベツ	米 麦 油 砂糖 でんぶん ごま油	484	21.0
19火	ごはん 牛乳 かつおのごまからめ 筑前煮 キャベツのしそ和え	牛乳 かつお 鶏肉	ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ れんこん キャベツ しそ	米 でんぶん 油 砂糖 ごま	501	25.5
20水	和 食 の 日					
	ごはん（麦入り）牛乳 しいらの野菜あんかけ かぼちゃのみそ汁 だいこんと水菜の和え物	牛乳 しいら 油揚げ 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん かぼちゃ 葉ねぎ だいこん 水菜	米 麦 でんぶん 油 砂糖	476	21.1
21木	米粉入りパン 牛乳 ポテトグラタン ほうれんそうのスープ ごぼうサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン 豆腐	たまねぎ エリンギ にんじん ほうれんそう ごぼう こんにゃく きゅうり	パン じゃがいも バター ベシヤメルソース パン粉 でんぶん 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	524	23.2

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

☆給食終了日のお知らせ☆	
阿坂幼	19日まで
掃水幼	20日まで
上記以外の9園	21日まで