2025年度　3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ベルランチ

日付	献立名	食品名 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	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
2 月	ごはん（麦入り）　牛乳　豆腐の中華煮 しゅうまい　はるさめサラダ	牛乳　豆腐　豚肉　しゅうまい	にんじん　たけのこ チンゲンサイ　はくさい しょうが　キャベツ　きゅうり とうもろこし	米　麦　ごま油　でんぷん はるさめ　砂糖　油	481	21.6
3 火	ちらし寿司　牛乳　ポークコロッケ キャベツのしそ和え　すまし汁	牛乳　たまご　豆腐　わかめ	にんじん　干ししいたけ れんこん　えだまめ キャベツ　しそ　たまねぎ	米　砂糖　コロッケ 油	548	16.7
4 水	ちゃちゃもランチ					
	ごはん　牛乳　ツナそぼろ こまつなのごまだれサラダ　厚揚げのみそ汁	牛乳　ツナ　ちくわ 生揚げ　みそ	しょうが　キャベツ　こまつな にんじん　たまねぎ　だいこん 白ねぎ	米　砂糖　ごま	458	21.4
5 木	コッペパン　牛乳　しいらのコーンフレーク焼き ポトフ　フルーツサラダ	牛乳　しいら　ウインナー	にんじん　たまねぎ チンゲンサイ　だいこん みかん　パイン　もも	パン　ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク　じゃがいも ホイップクリーム	495	22.7
6 金	ドライカレー　牛乳　青じそサラダ 手作りかぼちゃ豆乳ケーキ	牛乳　豚肉　豆乳	にんじん　たまねぎ　ピーマン エリンギ　キャベツ　きゅうり とうもろこし　かぼちゃ	米　油　砂糖　小麦粉	546	18.8
9 月	ごはん　牛乳　親子煮 青のりビーンズ　塩じゃこサラダ	牛乳　鶏肉　たまご　大豆 青のり　しらす干し	たまねぎ　にんじん　こんにゃく 干ししいたけ　キャベツ とうもろこし	米　砂糖　でんぷん 油　ごま油	516	24.3
10 火	ごはん（麦入り）　牛乳　豚肉と野菜のしょうが炒め ごまネーズ和え　たまねぎの白みそ汁	牛乳　豚肉　ちくわ 油揚げ　みそ	たまねぎ　もやし　ピーマン しょうが　チンゲンサイ キャベツ　にんじん　葉ねぎ	米　麦　油　砂糖　じゃがいも ごま　ノンエッグマヨネーズ	477	22.1
11 水	和食の日					
	ごはん　牛乳　さばの塩焼き じゃがいものそぼろ煮　はくさいの浅漬け	牛乳　さば　鶏肉	たまねぎ　にんじん さやいんげん　はくさい もやし　しょうが	米　じゃがいも　油　砂糖	456	21.5
12 木	コッペパン　牛乳　マカロニグラタン ごぼうサラダ　コンソメスープ　いちごジャム	牛乳　鶏肉　チーズ　ベーコン	たまねぎ　しめじ　にんじん ごぼう　きゅうり　パセリ	パン　マカロニ　バター ベシャメルソース　パン粉 じゃがいも　砂糖　ごま ノンエッグマヨネーズ いちごジャム	526	22.8
13 金	ごはん（麦入り）　牛乳　あじの中華甘酢 キャベツの中華風磯和え　ニラたまスープ	牛乳　あじ　のり　たまご	しょうが　にんにく　キャベツ にんじん　きゅうり もやし　にら	米　麦　でんぷん 油　砂糖　ごま油	474	21.8
16 月	ビーフカレーライス（麦入り）　牛乳 マカロニサラダ　豆乳プリン	牛乳　牛肉　豆乳プリン	たまねぎ　にんじん　にんにく きゅうり　キャベツ	米　麦　じゃがいも　油 カレールウ　マカロニ ノンエッグマヨネーズ	542	17.9
17 火	ごはん　牛乳　しいらの揚げだし 厚揚げとだいこんの煮物　ほうれんそうのごま和え	牛乳　しいら　鶏肉　生揚げ	だいこん　にんじん　もやし さやいんげん　ほうれんそう	米　でんぷん　油 砂糖　ごま	475	23.9
18 水	ごはん（麦入り）　牛乳　揚げぎょうざ チンゲンサイとツナのサラダ　中華風コーンスープ	牛乳　ぎょうざ　ツナ　ハム	チンゲンサイ　キャベツ きゅうり　たまねぎ にんじん　とうもろこし	米　麦　油　砂糖　でんぷん	530	17.4

※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☆	
松尾幼、射和幼、松江幼、豊地幼、中原幼	17日まで
上記以外の幼稚園	18日まで