



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群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (ビタミン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)			
8	水	ごはん(麦入り) 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め キャベツとツナのサラダ	豚肉 ツナ 油揚げ みそ	牛乳	ピーマン 葉ねぎ	たまねぎ もやし しょうが キャベツ	米 麦 砂糖	油 じゃがいも	718	30.0
9	木	コッペパン 牛乳 さけ 鮭のハーブグリル ごぼうサラダ ポトフ	さけ ウインナー	牛乳	バジル にんじん チンゲンサイ	ごぼう きゅうり たまねぎ だいこん	パン パン粉 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ ごま	724	36.0
10	金	チキンカレーライス(麦入り) 牛乳 小魚入りフライビーンズ 福神和え	鶏肉 大豆	牛乳 しらす干し	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり 福神漬け	米 麦 じゃがいも カレールー でんぷん 砂糖	油	845	30.0
13	月	ごはん(麦入り) 牛乳 しゅうまい パンサンデー ワインゼリー	豆腐 豚肉 みそ しゅうまい ツナ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ もやし きゅうり	米 麦 砂糖 でんぷん はるさめ ワインゼリー	油 ごま油 ごま	828	30.8
14	火	ごはん 牛乳 じゃがいもの煮物 さやいんげんのごまだれ和え	ちくわ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	755	27.7
15	水	そぼろごはん 牛乳 切干大根とごぼうの詰め煮 チンゲンサイののり酢和え	炒りたまご 鶏肉 さつま揚げ ツナ	牛乳 味付けもみのり	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ えだまめ ごぼう 切干大根 もやし	米 砂糖 でんぷん	油	789	28.9
16	木	コッペパン 牛乳 さわらのカレーマヨ焼き フレンチサラダ コンソメスープ	さわら ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ 油	724	32.3
17	金	ごはん 牛乳 鶏肉と大豆のみそ炒め キャベツのしそ和え 春のとうろわかめ和え	鶏肉 大豆 みそ わかめ 豆腐 たまご	牛乳	にんじん さやいんげん しそ なら	しいたけ たけのこ キャベツ たまねぎ	米 でんぷん 砂糖	油 ごま	772	30.4
20	月	ごはん 牛乳 野菜の千切り炒め 小松菜とちくわの和風マヨネーズ	生揚げ 豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	米 砂糖 でんぷん	油 ノンエッグマヨネーズ	729	28.5
21	火	ごはん(麦入り) 牛乳 チーズポテト 中華風和え物	豚肉 うすら卵 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ チンゲンサイ	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ もやし	米 麦 でんぷん じゃがいも 砂糖 ごま	油 ごま油	712	27.6
22	水	ごはん(麦入り) 牛乳 ごまだれサラダ 豆腐の白みそ汁	あじ ちくわ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	717	29.1
23	木	ハンバーガー(丸パン横切り)・ハンバーグ コールドロー 米粉ポタージュ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ しめじ	パン 砂糖 じゃがいも 米粉	フレンチドレッシング バター	742	31.3
24	金	ちやちやもランチ								
24	金	たけのこごはん(麦入り) 牛乳 いわしのカリカリフライ 新たまねぎと美えんどうの卵とじ ピリ辛きゅうり和え	油揚げ 鶏肉 たまご	牛乳 いわしフライ	にんじん	たけのこ たまねぎ しいたけ 美えんどう きゅうり	米 麦 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	755	29.8
27	月	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 小松菜のおかか和え かきたま汁	鶏肉 ちくわ 花かつお 豆腐 たまご	牛乳	こまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが もやし たまねぎ	米 でんぷん 砂糖	油	754	29.2
28	火	和 食 の 日								
28	火	ごはん(麦入り) 牛乳 こんにゃくサラダ チンゲンサイのみそ汁 ももゼリー	さば 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ 葉ねぎ	しょうが キャベツ どうもろこし きゅうり だいこん	米 麦 砂糖 こんにゃく ももゼリー	ノンエッグマヨネーズ	787	29.3
30	木	こがた小型コッペパン 牛乳 まぐろのレモン風味 ドレッシングサラダ いちごジャム	豚肉 まぐろ	牛乳 あおさ粉	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ 紅しょうが レモン きゅうり	パン 中華めん でんぷん 砂糖 いちごジャム	油	790	37.6

◇マークがついた日付の献立は、久保中学校の生徒が技術・家庭科の授業で作成した献立です。

※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 (<https://www.city.matsusaka.mie.jp>) にて公表しています。

☆給食開始日のお知らせ☆	
久保中・大江中・西中	8日から
鎌田中・東部中・中部中	9日から
殿町中	10日から