



| ひつけ 日付 | 献立 名 | 食 品 名 | | | | | | エ ネ ル ギ ー Kcal | たん ば 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A) | 4群 (ビタミンC) | 5群 (炭水化物) | 6群 (脂質) | | | |
| 1 | 金 | ごはん 牛乳 松阪とり焼き肉 チンゲンサイのおかかマヨ和え けんちん汁 かしわもち | 鶏肉 みそ ちくわ 花かつお 豆腐 | 牛乳 牛乳 乳製品 小魚 海藻 | チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ | りんご にんにく キャベツ とうもろこし ごぼう だいこん | 米 砂糖 でんぷん かしわもち | ノンエッグマヨネーズ ごま油 | 846 | 29.7 |
| 7 | 木 | ツナサンド(コッパン横切り・ツナサラダ) 牛乳 切干大根のナポリタン風 コーンスープ | ツナ ベーコン 鶏肉 | 牛乳 | にんじん ピーマン パセリ | キャベツ きゅうり 切干大根 たまねぎ とうもろこし | パン じゃがいも 米粉 | ノンエッグマヨネーズ 油 | 763 | 30.6 |
| 8 | 金 | ごはん 牛乳 親子煮 青のりピーズ たまねぎのみそ汁 | 鶏肉 たまご 大豆 油揚げ みそ | 牛乳 牛乳 | にんじん | たまねぎ しいたけ だいこん 白ねぎ | 米 こんにやく 砂糖 でんぷん | 油 | 763 | 31.7 |
| 11 | 月 | ごはん(麦入り) 牛乳 ヤンニョムちくわ きゅうりともやしのナムル わかめと豆腐の卵スープ | ちくわ 豆腐 たまご | 牛乳 わかめ | にんじん | にんにく きゅうり もやし | 米 麦 でんぷん 砂糖 | 油 ごま油 | 706 | 25.0 |
| 12 | 火 | ごはん(麦入り) 牛乳 しいらの照り焼き 小松菜のごまだれ和え じゃがいもの白みそ汁 みかんゼリー | しいら 油揚げ 豆腐 みそ | 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 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも みかんゼリー | ごま | 735 | 30.6 |
| 13 | 水 | ポークカレーライス(麦入り) 牛乳 チキンナゲット つきこんサラダ | 豚肉 チキンナゲット | 牛乳 | にんじん トマト | たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり | 米 麦 砂糖 じゃがいも カレールウ こんにやく | 油 ごま油 | 793 | 27.0 |
| 14 | 木 | あじフライサンド(小型)パン ハンバーグ あじフライ・ノンエッグ 外付けソース 牛乳 完熟トマトのペンネ フレンチサラダ | あじ ベーコン | 牛乳 | にんじん トマト | たまねぎ にんにく セロリ とうもろこし キャベツ きゅうり | パン 小麦粉 パン粉 ノンエッグタルタルソース | 油 | 752 | 32.3 |
| 和 食 の 日 | | | | | | | | | | |
| 15 | 金 | ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれ アスパラキャベツの塩昆布和え 筑前煮 | 生揚げ 鶏肉 | 牛乳 塩昆布 | アスパラガス にんじん | キャベツ ごぼう しいたけ たけのこ | 米 でんぷん 砂糖 こんにやく | ごま 油 | 724 | 28.0 |
| 18 | 月 | ごはん(麦入り) 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め 塩じゃこサラダ えのき汁 | 豚肉 油揚げ 豆腐 | 牛乳 しらす干し | ピーマン 葉ねぎ | たまねぎ もやし しょうが えのきだけ キャベツ とうもろこし | 米 麦 砂糖 | 油 ごま油 | 703 | 31.2 |
| 19 | 火 | ごはん 牛乳 豆腐の鶏みそあんかけ じゃがいもの煮物 フルーツ寒天和え | 豆腐 鶏肉 みそ さつま揚げ | 牛乳 | にんじん さやいんげん | たまねぎ しょうが しいたけ みかん パイン もも | 米 砂糖 じゃがいも こんにやく 寒天ゼリー | ごま油 | 784 | 25.8 |
| 20 | 水 | ごはん 牛乳 しいらのかりー揚げ CHINA和え物 たま卵スープ | しいら ハム たまご | 牛乳 わかめ | にんじん | キャベツ もやし たまねぎ 白ねぎ | 米 でんぷん コーンフレーク はるさめ 砂糖 | 油 ごま油 ごま | 732 | 32.0 |
| 21 | 木 | コッパン 牛乳 ハニーマスタードチキン マカロニサラダ アスパラの米粉ポタージュ | 鶏肉 ベーコン | 牛乳 生クリーム | にんじん アスパラガス | にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり | パン はちみつ 砂糖 じゃがいも 米粉 マカロニ | バター ノンエッグマヨネーズ | 754 | 36.2 |
| 22 | 金 | コーンピラフ(麦入り) 牛乳 黒鯛フライ 青じそサラダ コンソメスープ | 鶏肉 黒鯛フライ ツナ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり | 米 麦 じゃがいも | 油 | 710 | 26.9 |
| 25 | 月 | ごはん(麦入り) 牛乳 豆腐の中華煮 青じそ風味のこふきいも ひじきとチーズのサラダ | 豆腐 豚肉 | 牛乳 ひじき チーズ | にんじん チンゲンサイ 青じそ | たけのこ キャベツ しょうが とうもろこし きゅうり | 米 麦 でんぷん じゃがいも 砂糖 | ごま油 油 | 702 | 27.1 |
| 26 | 火 | ごはん 牛乳 さわらの甘酢あんかけ きんぴらごぼう すまし汁 | さわら さつま揚げ 豆腐 | 牛乳 | にんじん さやいんげん 葉ねぎ | ごぼう たまねぎ | 米 でんぷん 砂糖 こんにやく | 油 ごま | 783 | 30.5 |
| 27 | 水 | 豚丼(麦入り) 牛乳 ちくわのカレーマヨ焼き 小松菜の磯和え | 豚肉 ちくわ | 牛乳 味付けもみのり | こまつな にんじん | たまねぎ しめじ もやし | 米 麦 こんにやく 砂糖 | ノンエッグマヨネーズ | 767 | 32.9 |
| ち ゃ ち ゃ も ラ ン チ | | | | | | | | | | |
| 28 | 木 | 緑茶パンへあんホイップ添え 牛乳 オニオンソースハンバーグ 完熟トマトの卵入りミネストローネ | あずき ハンバーグ 鶏肉 たまご | 牛乳 ホイップクリーム | にんじん トマト | たまねぎ にんにく | パン 砂糖 でんぷん | 油 | 786 | 30.8 |
| 29 | 金 | ごはん 牛乳 かつおのガーリックフライ 海藻サラダ 豆腐の白みそ汁 | かつお 豆腐 油揚げ みそ | 牛乳 海藻ミックス | にんじん 葉ねぎ | にんにく きゅうり とうもろこし だいこん たまねぎ | 米 小麦粉 パン粉 砂糖 | 油 ごま油 | 729 | 32.6 |

◇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、もしくは考案したレシピを取り入れたものです。

※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。