



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)		
		魚 肉 卵 豆 豆制品	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		
1 月	ごはん(麦入り) 牛乳 八宝菜 しゅうまい パンサンスー	豚肉 うずら卵 しゅうまい ツナ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ もやし きゅうり	米 麦 でんぷん はるさめ 砂糖 ごま油 ごま	737	29.2	
2 火	ごはん 牛乳 あじの南蛮揚げ もやしのしそ和え 昆布と高野豆腐の含め煮	あじ 凍り豆腐 鶏肉	牛乳 刻み昆布	葉ねぎ しそ にんじん	たまねぎ もやし たけのこ	米 でんぷん 砂糖	736	34.5	
3 水	ごはん 牛乳 甘辛からあげ 小松菜とツナのレモン和え ぶなしめじのみそ汁	鶏肉 ツナ 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん 葉ねぎ	にんにく もやし レモン しめじ だいこん たまねぎ	米 でんぷん 砂糖	766	29.2	
4 木	小型コッペパン 牛乳 カレースパグッティ ホキの粒コーン焼き キャベチーズサラダ	豚肉 ホキ	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ しょうが とうもろこし キャベツ きゅうり	米 パン スパグッティ ノンエッグマヨネーズ カレールー	762	33.4	
5 金	ごはん(麦入り) 牛乳 かみかみ佃煮 豚肉とじゃがいものうま煮 大豆サラダ	花かつお 豚肉 大豆	牛乳 しらす干し 塩昆布	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	713	24.8	
8 月	ごはん(麦入り) 牛乳 いわしのかりかりフライ マヨたま和え じゃがいもの白みそ汁	炒りたまご みそ	牛乳 いわしフライ	チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ	米 麦 じゃがいも	794	23.6	
9 火	ごはん 牛乳 椎茸と豚肉のヤンニョムソース チンゲンサイのナムル 韓国風スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	しいたけ にんにく もやし キャベツ	米 砂糖 トック ごま油 でんぷん	741	30.4	
10 水	ごはん 牛乳 かみかみかき揚げ 小松菜のごまだれサラダ 肉団子汁 やさいふりかけ	大豆 ちくわ 鶏肉団子	牛乳 ひじき	こまつな にんじん 葉ねぎ やさいふりかけ	ごぼう たまねぎ キャベツ えのきだけ	米 でんぷん粉 砂糖	738	23.2	
11 木	米粉入りパン 牛乳 しいらのピザ風 かぼちゃのサラダ コンソメスープ	しいら ベーコン	牛乳 チーズ	ビーマン かぼちゃ にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし	米 パン じゃがいも 油	731	35.2	
12 金	ごはん(麦入り) 牛乳 和風豆腐ハンバーグ 野菜のせん切り炒め 海藻サラダ	豆腐ハンバーグ 豚肉 ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん ビーマン	たまねぎ きくらげ しょうが たけのこ もやし きゅうり とうもろこし	米 麦 砂糖 ごま油 でんぷん	720	26.4	
15 月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 冷やし中華サラダ パインゼリー	豆腐 豚肉 みそ 炒りたまご	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 キャベツ きゅうり	米 砂糖 でんぷん 中華めん パインゼリー	758	28.7	
16 火	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 大根とたけのこの煮物 三色ごま和え	さば 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	しょうが だいこん たけのこ もやし	米 でんぷん こんにゃく 砂糖	801	33.3	
17 水	ごはん(麦入り) 牛乳 ゼリーフライ ぶなしめじの和え物 鶏やさい汁	ちくわ 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん 葉ねぎ	しめじ とうもろこし たまねぎ ごぼう	米 麦 ゼリーフライ 砂糖	703	23.3	
18 木	コッペパン 牛乳 マカロニグラタン ポトフ キャベツとツナのサラダ ブルーベリージャム	鶏肉 ウインナー ツナ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	パン マカロニ パン粉 ベジマールソース 砂糖 じゃがいも ブルーベリージャム	763	33.9	
19 金	ごはん(麦入り) 牛乳 さわらの中華野菜あんかけ 春雨とたまごのマヨサラダ わかめともやしのスープ	さわら 炒りたまご 豆腐	牛乳 わかめ	ビーマン にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし もやし	米 麦 砂糖 でんぷん はるさめ	744	27.8	
22 月	チキンカレーライス(麦入り) 牛乳 フライビーンズ イタリアンサラダ	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん トマト パジル	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも カレールウ でんぷん 砂糖	857	29.9	
ち ゃ ち ゃ も ラ ン チ									
23 火	とんトマ丼 牛乳 ちくわのマヨチーズ焼き きゅうりのさっぱり和え	豚肉 ちくわ 花かつお	牛乳 チーズ 生クリーム	トマト 葉ねぎ にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり	米 こんにゃく 砂糖 でんぷん	ノンエッグマヨネーズ ごま油	763	31.1
24 水	ごはん(麦入り) 牛乳 納豆みそ・手巻きのり 筑前煮 小松菜の甘酢和え	納豆 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 手巻きのり	にんじん こまつな	ごぼう しいたけ たけのこ もやし	米 麦 砂糖 こんにゃく	油	730	28.4
25 木	アングレーズバーガー (丸パン横切り・豚肉のアングレーズ) 牛乳 ドレッシングサラダ パンプキンスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	きゅうり キャベツ たまねぎ	パン 砂糖 パン粉 米粉	油	783	31.2
わ 和 食 の 日									
26 金	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 切干大根とごぼうの含め煮 もやしと油揚げのごま酢和え	鮭 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう 切干大根 もやし きゅうり	米 砂糖 ごま	709	30.3	
29 月	ごはん(麦入り) 牛乳 豆腐の鶏野菜あんかけ 小松菜とちくわの和風マヨネーズ なすのみそ汁	豆腐 鶏肉 ちくわ みそ	牛乳	にんじん ビーマン こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし だいこん なす	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ノンエッグマヨネーズ	712	25.5
30 火	ごはん(麦入り) 牛乳 焼きビーフン 青じそじゃがバター きゅうりとわかめの中華風和え物	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ たけのこ きくらげ きゅうり	米 麦 ビーフン ごま油	703	23.4	

※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。

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。