



2018年度

6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 主 に 体 の 組 織 を つ く る		おも 主 に 体 の 調 子 を 整 え る		おも 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 いそ煮	牛乳 まぐろのみそカツ キャベツのごま和え	まぐろ みそ 大豆 油揚げ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	キャベツ もやし	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま	849	34
4 月	ごはん(麦入り) 昆布と高野豆腐の含め煮	牛乳 さんまの干物 チンゲンサイののり酢和え	さんま 鶏肉 高野豆腐 ツナ	牛乳 のり こんぶ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ キャベツ	米 麦 砂糖	油	766	31
5 火	ごはん 松阪しめじのみそ汁	牛乳 豚肉と玉ねぎの炒め物 いかときゅうりの酢のもの	豚肉 あぶらあげ 豆腐 みそ いか	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが たまねぎ きゅうり 松阪しめじ	米 砂糖	油 ごま油	815	33.8
6 水	しそごはん(麦入り) すまし汁	牛乳 かみかみき揚げ ごまだれサラダ	大豆 ちくわ 豆腐 ツナ	牛乳 ひじき わかめ こんぶ	にんじん 葉ねぎ 赤しそ	ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 天ぷら粉 砂糖	油 ごま油 ごま	804	25
7 木	コッペパン ごぼうサラダ	牛乳 ミートグラタン りんごジャム	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし	パン マカロニ パン粉 ジャム 砂糖	バター ノンエッグマヨネーズ	775	26.7
8 金	ごはん 五目豆	牛乳 さわらの米粉揚げ キャベツとたくあんの和え物	さわら 大豆 さつまあげ	牛乳 あおのり	にんじん	しょうが ごぼう キャベツ たくあん	米 米粉 こんにゃく 砂糖	油	792	31
11 月	ごはん(麦入り) 華風サラダ	牛乳 豆腐の中華煮 フルーツゼリー	豆腐 豚肉 ハム たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ キャベツ しょうが きゅうり もやし みかん ちも バイン	米 麦 砂糖 でんぶ ゼリー	ごま油	797	26.8
12 火	ごはん(麦入り) 切干大根の煮物	牛乳 さばの塩焼き ごま酢和え	さば さつまあげ 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ もやし しいたけ だいこん	米 麦 砂糖	油 ごま	764	30.8
13 水	ごはん 大豆サラダ	牛乳 チキン南蛮 生きくらげのスープ	鶏肉 大豆 ハム ベーコン	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし きくらげ	米 でんぶ 砂糖	油 ノンエッグタルソース	789	31.3
14 木	黒糖パン ポトフ	牛乳 鮭のピザ風 海藻サラダ	鮭 豚肉 ツナ	牛乳 チーズ 海藻ミックス	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも 砂糖	ごま油	762	36.9
15 金	ドライカレー（麦入り） ドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉のポテト	豚肉 ハム	牛乳 あおのり	にんじん ピーマン アスパラガス	たまねぎ きゅうり	米 麦 じゃがいも でんぶ	油	776	25.8
18 月	ごはん(麦入り) しゅうまい	牛乳 八宝菜 春雨サラダ	豚肉 ツナ いか しゅうまい うすら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり	米 麦 でんぶ はるさめ 砂糖	油	765	29.2
19 火	ごはん(麦入り) 小松菜とツナのレモン和え	牛乳 肉じゃが かみかみ佃煮	牛肉 ツナ かつおぶし	牛乳 しらす干し 塩昆布	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ こんにゃく	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	791	26.8
20 水	ごはん(麦入り) 筑前煮	牛乳 ひややっこ おかかマヨ和え	豆腐 かつおぶし 鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ごぼう しいたけ たけのこ キャベツ	米 麦 こんにゃく 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	750	25.2
21 木	セルフサンド(小型コッペ横切り・ミックスサラダ) 牛乳 焼きそば	牛乳 小魚入りフライビーンズ	ツナ 豚肉 大豆	牛乳 あおのり かえり煮干し	にんじん	きゅうり キャベツ もやし たまねぎ	パン じゃがいも やきそば麺 でんぶ 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	861	33.6
和 食 の 日										
22 金	ごはん 鶏肉入りきんぴら	牛乳 あじの竜田揚げ きゅうりの浅漬け	あじ 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう きゅうり	米 でんぶ こんにゃく 砂糖	油	758	32.4
25 月	ごはん(麦入り) ワンタンスープ	牛乳 松阪とりの焼き肉 こんにゃくサラダ	鶏肉 ベーコン みそ	牛乳	にんじん にら	にんにく もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 ワンタン 砂糖 こんにゃく	ごま ノンエッグマヨネーズ	752	31.5
26 火	カレーそば ちくわの磯辺揚げ	牛乳 ひややっこ 五色和え	鶏肉 ちくわ たまご ツナ	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう	しいたけ たまねぎ もやし とうもろこし	米 麦 砂糖 天ぷら粉	油	870	32.6
27 水	ごはん マカロニサラダ	牛乳 メヌド マイヤーレモンゼリー	豚肉 ウインナー ツナ	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	米 マカロニ じゃがいも ゼリー	油 ノンエッグマヨネーズ	869	26.8
ち ゃ ち ゃ も ラ ン チ										
28 木	米粉入りパン ミネストローネ	牛乳 さわらの香茅焼き かぼちゃのサラダ	さわら ベーコン	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ にんにく きゅうり	パン パン粉 マカロニ	ノンエッグマヨネーズ バター オリーブ油 コンドレッシング	828	31.8
29 金	ごはん なすのみそ炒め	牛乳 ししゃもフライ ピリ辛きゅうり和え	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 ししゃも	にんじん ピーマン	なす きゅうり	米 砂糖	油 ごま油	802	26.9




※ 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。



2018年度 6月 学校給食献立表



幼稚園版 松阪市学校給食センターバランチ

ひづけ 日付	こん 献 だて 立 めい 名	しよくひんめい 食品名			エ ネ ル ギ ー Kcal	たん ばく 質 g
		おもからだそしき 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		
						
1 金	ごはん 牛乳 まぐろのみそカツ いそ煮 キャベツのごま和え	牛乳 まぐろ みそ ひじき 大豆 油揚げ さつま揚げ	にんじん さやいんげん キャベツ もやし	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま	552	25.4
4 月	ごはん(麦入り) 牛乳 さんまの干物 昆布と高野豆腐の含め煮 チンゲンサイのり酢和え	牛乳 さんま 鶏肉 昆布 高野豆腐 ツナ のり	にんじん たけのこ チンゲンサイ キャベツ	米 麦 砂糖 油	514	23.5
5 火	ごはん 牛乳 豚肉と玉ねぎの炒め物 松阪しめじのみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが たまねぎ にんじん 松阪しめじ 葉ねぎ	米 油 砂糖	516	21.6
6 水	しそごはん(麦入り) 牛乳 かみかみかき揚げ すまし汁 ごまだれサラダ	牛乳 大豆 ひじき ちくわ 豆腐 わかめ ツナ	しそ にんじん ごぼう たまねぎ 葉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 てんぷら粉 油 砂糖 ごま油 ごま	500	17.2
7 木	コッペパン 牛乳 ミートグラタン ごぼうサラダ りんごジャム	牛乳 豚肉 パルメザンチーズ	たまねぎ ごぼう きゅうり にんじん とうもろこし	コッペパン シェルマカロニ バター 小麦粉 パン粉 砂糖 ノイグマゼース ジャム	523	19.2
8 金	ごはん 牛乳 さわらの米粉揚げ 五目豆 キャベツとたくあんの和え物	牛乳 さわら あおのり 大豆 さつま揚げ	しょうが ごぼう にんじん キャベツ たくあん	米 米粉 油 こんにゃく 砂糖	519	22.9
11 月	ごはん(麦入り) 牛乳 豆腐の中華煮 華風サラダ あじさいゼリー	牛乳 豆腐 豚肉 ハム たまご	にんじん たけのこ チンゲンサイ キャベツ しょうが きゅうり もやし	米 麦 ごま油 でんぷん 砂糖 あじさいゼリー	504	19.0
12 火	ごはん(麦入り) 牛乳 さばの塩焼き 切干大根の煮物 ごま酢和え	牛乳 さば 鶏肉 さつま揚げ	にんじん 切干大根 キャベツ もやし 干し椎茸	米 麦 油 砂糖 ごま	505	22.9
13 水	ごはん 牛乳 チキン南蛮 大豆サラダ 生きくらげスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ハム ベーコン	しょうが キャベツ きゅうり にんじん もやし なら	米 でんぷん 油 タルタルソース 砂糖	545	23.2
14 木	黒糖パン 牛乳 さけのピザ風 ポトフ 海藻サラダ	牛乳 鮭 チーズ 豚肉 海藻ミックス ツナ	たまねぎ ビーマン にんじん チンゲンサイ きゅうり とうもろこし	黒糖パン じゃがいも ごま油 砂糖	529	27.3
15 金	ドライカレー(麦入り) 牛乳 ドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 ハム	にんじん たまねぎ ビーマン きゅうり アスパラガス	米 麦 油	495	19.6
和 食 の 日						
18 月	ごはん(麦入り) 牛乳 八宝菜 春雨サラダ しゅうまい	牛乳 豚肉 いか うずら卵 ツナ しゅうまい	たまねぎ にんじん 干し椎茸 たけのこ キャベツ きゅうり	米 麦 油 でんぷん はるさめ 砂糖	515	22.3
19 火	ごはん(麦入り) 牛乳 肉じゃが こまつなとツナのレモン和え かみかみ佃煮	牛乳 牛肉 ツナ 塩昆布 かつおぶし しらす干し	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 ごま	511	19.3
20 水	ごはん(麦入り) 牛乳 ひややっこ 筑前煮 野菜とちくわのマヨ和え	牛乳 豆腐 かつおぶし 鶏肉 ちくわ	ごぼう にんじん 干し椎茸 たけのこ チンゲンサイ キャベツ	米 麦 こんにゃく 油 砂糖 ノイグマゼース	481	19.2
21 木	カレー(小型)パン(横切り)、ミックスサラダ 牛乳 焼きそば フライビーンズ	牛乳 ツナ 豚肉 あおのり 大豆	きゅうり キャベツ もやし たまねぎ にんじん 紅しょうが	コッペパン じゃがいも ノイグマゼース 中華めん 油 でんぷん 砂糖	554	23.0
22 金	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 鶏肉入りきんぴら きゅうりのしそ和え	牛乳 あじ 鶏肉 大豆	しょうが ごぼう にんじん きゅうり しそ	米 でんぷん 油 こんにゃく 砂糖 ごま	499	22.6
25 月	ごはん(麦入り) 牛乳 松阪とり焼き肉 ワンタンスープ こんにゃくサラダ	牛乳 鶏肉 みそ ベーコン	にんにく にんじん もやし なら キャベツ とうもろこし きゅうり	米 麦 砂糖 ワンタン皮 こんにゃく ごま ノイグマゼース	481	24.6
26 火	カレーそばごはん(麦入り) 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 五色和え	牛乳 鶏肉 たまご あおのり 焼き竹輪 ツナ	にんじん 干し椎茸 たまねぎ ほうれんそう もやし とうもろこし	米 麦 油 砂糖 てんぷら粉	546	22.9
27 水	ごはん 牛乳 メヌド マカロニサラダ マイヤーレモンゼリー	牛乳 豚肉 ウインナー ツナ	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン トマト きゅうり キャベツ	米 油 じゃがいも マカロニ ノイグマゼース マイヤーレモンゼリー	542	18.5
ち ゃ ち ゃ も ラ ン チ						
28 木	米粉入りパン 牛乳 さわらの香草焼き ミネストローネ かぼちゃのサラダ	牛乳 さわら ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマト 西洋かぼちゃ きゅうり	米粉入りパン ノイグマゼース パン粉 バター オリーブ油 シェルマカロニ コーンドレッシング	547	24.7
29 金	ごはん 牛乳 ししゃもフライ なすのみそ炒め	牛乳 ししゃもフライ 豚肉 生揚げ みそ	なす にんじん ビーマン	米 油 ごま油 砂糖	521	20.1

※ 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。