



2022年度4月 学校給食献立表

松阪市飯南・飯高等学校給食センター

日	曜日	献立名	食品名			エネルギー	
			血や肉になるもの あか	体の調子をととのえるもの みどり	体の熱や力になるもの きいろ	小学校 k cal	中学校 k cal
7	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やさいかきあげ チーズいりサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう とうふ たまご チーズ	ごぼう にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ		756
8	金	キムチチャーハン ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのツナあえ ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんにく しょうが ほうさい にんじん たまねぎ ピーマン だいこん キャベツ きゅうり もやし ねぎ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ワントン ごま		747
11	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ひじきサラダ おいおいデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ とうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく とうもろこし きゅうり キャベツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	692	853
12	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなのやさいあんかけ じゃがいものうまに	ぎゅうにゅう ほき ちくわ	たまねぎ にんじん ピーマン さやいんげん こんにゃく	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	616	772
13	水	コッペパン ぎゅうにゅう コーンチャウダー はるのフレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ スナッフえんどう	パン じゃがいも さとう オリーブあぶら	612	747
14	木	チキンライス (むぎいり) ぎゅうにゅう さわらのマヨネーズやき はるキャベツのスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく さわら	にんじん たまねぎ パプリカ しょうが キャベツ チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ	597	740
15	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ごま ごまあぶら はるさめ	614	771
18	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう かみかみかきあげ かみかみつくだに	ぎゅうにゅう だいず ひじき かつお わかめ とうふ こんぶ	ごぼう にんじん たまねぎ もやし とうもろこし ほうれんそう さやえんどう	こめ むぎ あぶら こむぎこ ごま さとう	623	
19	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじのたつたあげ チンゲンサイのごまあえ はるやさいのみそしる	ぎゅうにゅう あじ ハム あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ きゅうり チンゲンサイ たまねぎ さやえんどう	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも ごま	614	768
20	水	こくとうパン ぎゅうにゅう アスパラとしんじやが のクリームに スナッフえんどうのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス とうもろこし スナッフえんどう	パン オリーブあぶら マカロニ さとう じゃがいも バター	672	883
 和食の日 (麦入りごはん・牛乳・さばの煮付け・もやしのごま酢和え・若竹汁)							
21	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのにつけ もやしのごま酢あえ わかたけじる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ とうふ	しょうが もやし きゅうり にんじん たけのこ さやえんどう	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	602	732
22	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい やきぎょうざ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか たまご かいそう ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら かたくりこ こむぎこ	616	805
25	月	ごもくごはん (むぎいり) ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ キャベツのおこんぶあえ すましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あぶらあげ こんぶ とうふ わかめ	にんじん しいたけ かぼちゃ キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ あぶら パンこ	585	745
26	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あつあげとじゃがいも のケチャップいため ワントンじる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	ピーマン たまねぎ しょうが にんじん もやし ねぎ	こめ むぎ あぶら かたくりこ じゃがいも さとう ごま ワントン	654	812
27	水	コッペパン ぎゅうにゅう あじのトマトチーズやき アスパラサラダ はるやさいのスープに	ぎゅうにゅう あじ ハム チーズ ベーコン	たまねぎ にんにく パジル アスパラガス きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん さやえんどう	パン オリーブあぶら じゃがいも	587	768
28	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やさいたつぷりラーメン やさいはるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ ねぎ もやし	こめ むぎ ごまあぶら ちゅうかめん こむぎこ あぶら	666	815

※ 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。

☆給食開始日のお知らせ☆	
飯南中	7日から
飯高中	8日から
粥見小、柿野小、宮前小、香肌小	11日から