





2022年度5月 学校給食献立表

松阪市飯南・飯南学校給食センター

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	
2	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さけのみそチーズやき もやしのごまネーズあえ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう さけ みそ チーズ ツナ だいず さつまあげ	たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん	こめ むぎ ごま ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら	633	791
6	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ちくわのマヨネーズやき ポテトサラダ ぶたじる	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ハム ちくわ かつお ぶたにく とうふ みそ	パセリ にんじん ごぼう とうもろこし きゅうり こんにやく だいこん ねぎ	こめ むぎ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	643	788
9	月	ハヤシライス (むぎいり) ぎゅうにゅう	はるのフレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん しめじ トマト アスパラガス キャベツ とうもろこし	こめ むぎ あぶら バター さとう オリーブあぶら	639	796
10	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのカレーやき あおじそのかいそうサラダ はるキャベツのスープ おたのしみチーズ	ぎゅうにゅう さば かいそう ベーコン おたのしみチーズ	たまねぎ きゅうり とうもろこし にんじん キャベツ チンゲンサイ	こめ むぎ	589	753
11	水	コッペパン ぎゅうにゅう	ペンのミートソース コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	セロリー にんにく パセリ たまねぎ にんじん しめじ トマト とうもろこし	パン ペンネ オリーブあぶら	663	854
12	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	いかのさらさあげ ほうれんそうのあえもの しんごぼうときりほしのにも	ぎゅうにゅう いか さつまあげ あぶらあげ	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう だいこん	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	634	794
13	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき もやしのごまあえ じゃがいものカレーふうまに	ぎゅうにゅう さけ ちくわ	もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん さやいんげん こんにやく	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも あぶら	590	733
16	月	たけのごはん (むぎいり) ぎゅうにゅう	こざかないりフライビーンズ キャベツとたくあんをあえもの すましじる	ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ だいず かえりにほし とうふ わかめ	にんじん たけのこ キャベツ だいこん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら ごま	641	746
17	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あじのこがねやき やながわふうに	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく たまご	パセリ にんじん ごぼう たまねぎ こんにやく ねぎ	こめ むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	600	751
18	水	コッペパン ぎゅうにゅう	チキンのフレークやき フレンチサラダ ケチャップソテー	ぎゅうにゅう とり 鶏 チーズ ぶたにく	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン にんにく	パン パンこ さとう ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク スパゲティ オリーブあぶら あぶら	671	866
19	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	かつおのごまからめ スナップえんどうとチーズのサラダ もやしのスープ	ぎゅうにゅう かつお チーズ ベーコン	しょうが スナップえんどう にんじん たまねぎ ねぎ とうもろこし もやし	こめ むぎ かたくりこ さとう ごま あぶら オリーブあぶら じゃがいも	667	831
20	金	チキンカレー (むぎいり) ぎゅうにゅう	こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう とり 鶏	たまねぎ にんじん にんにく こんにやく きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	653	816
23	月	ひじきごはん (むぎいり) ぎゅうにゅう	ししやもフライ キャベツのしそあえ はるののっぺいじる	ぎゅうにゅう とり 鶏 ひじき ししやも あつあげ	にんじん しめじ キャベツ しそ にんじん たけのこ こんにやく さやえんどう たまねぎ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ パンこ	603	753
24	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あつあげのごまだれ あおじそのアスパラサラダ はるやさいのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ あぶらあげ みそ	アスパラガス きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ さやえんどう	こめ むぎ かたくりこ ごま さとう あぶら	608	785
 <b>★ちやちやもラン子(松阪産の新茶を練りこんで焼いたパンと飯南産新茶入りういろう)</b>								
25	水	りよくちやパン ぎゅうにゅう	はるのポトフ だいずサラダ いいなんちやういろう	ぎゅうにゅう ウインナー だいず ハム	にんじん たまねぎ キャベツ スナップえんどう きゅうり りよくちや	りよくちやパン じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	590	779
26	木	みえんどうごはん ぎゅうにゅう	こうやどうふのたまごとじ きりぼしとほうれんそ うのあえもの	ぎゅうにゅう とり 鶏 こうやどうふ たまご ツナ	みえんどう たまねぎ にんじん しいたけ こんにやく だいこん ほうれんそう キャベツ	こめ じゃがいも さとう ごま あぶら	591	723
27	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さかなとポテトチーズカップ キャベツのあおじドレッシング ごもくまめ	ぎゅうにゅう ホキ チーズ だいず さつまあげ	パセリ にんじん ごぼう キャベツ きゅうり さやいんげん こんにやく	こめ むぎ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	637	791
 <b>和食の日(麦入りごはん・牛乳・さばの煮付け・チンゲン菜のごま和え・新じゃがのみそ汁)</b>								
30	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのにつけ チンゲンサイのごまあえ しんじゃがのみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ	しょうが チンゲンサイ もやし えのきだけ にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	609	741
31	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あつあげのチャンプル やきぎょうざ はるさめスープ	ぎゅうにゅう あつあげ たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし キャベツ	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ はるさめ かたくりこ	610	839

※ 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。