



2022年度6月 学校給食献立表



まつたけ、いんげん、いたけがっこう、きゅうり、たまねぎ  
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	
1	水	あげパン ぎゅうにゅう	ミネストローネ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン きなこ かいそう ツナ	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ きゅうり とうもろこし	パン あぶら さとう マカロニ ごまあぶら	587	764
2	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さかなのうめふうみやき キャベツとたくあんのおえもの しんごぼとときりほしののもの	ぎゅうにゅう あじ さつまあげ あぶらあげ	うめ たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ ごぼう だいこん	こめ むぎ さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	627	796
3	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	かつおのケチャップがらめ ほうれんそうとツナのレモンあえ もやしのスープ	ぎゅうにゅう かつお ツナ ベーコン	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	622	772
6	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あつあげのカレーいため ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく ごぼう こまつな とうもろこし	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ ごま ノンエッグマヨネーズ	693	862
7	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あじのなんばんづけ きりほしだいこんのソースいため のりふりかけ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく のり	ねぎ たまねぎ にんじん だいこん キャベツ もやし しょうが	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	600	750
8	水	コッペパン ぎゅうにゅう	さけのつづこーんやき じゃがバター やさしいスープ	ぎゅうにゅう さけ ウインナー	しょうが とうもろこし パセリ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ バター	585	747
9	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ごもくちゅうかいため わかめともやしのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか わかめ とうふ	にんにく しょうが にんじん しいたけ キャベツ もやし チンゲンサイ ねぎ	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら かたくりこ	592	740
10	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのタンドリーやき アスパラサラダ みそする	ぎゅうにゅう ヨーグルト さば あぶらあげ みそ	アスパラガス きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん もやし ねぎ	こめ むぎ じゃがいも	602	777
13	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とりにくのレモンソース ごまネーズあえ こんぶとこうやどうふのふくめに	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こおりどうふ こんぶ	ほうれんそう キャベツ にんじん たけのこ	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ ごま ノンエッグマヨネーズ	653	827
14	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくじゃが こざかなのごまからめ ツナときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし ツナ わかめ	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん きゅうり	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	599	747
15	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	まぐろのノルウェーふう コーンチャウダー	ぎゅうにゅう まぐろ ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし	パン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	699	914
16	木	きんぴらどん (むぎいり) ぎゅうにゅう	ほうれんそうのさっぱりあえ すましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ とうふ わかめ	ごぼう にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ ねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	615	751
 <b>★和食の日 ( 魚の梅みそソースかけ・チンゲン菜のかつお和え・じゃがいものみそ汁 )</b>								
17	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さかなのうめみそソースかけ チンゲンサイのかつおあえ じゃがいものみそする	ぎゅうにゅう あじ みそ ちくわ かつお とうふ あぶらあげ	しょうが うめ もやし チンゲンサイ にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	659	834
20	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ごもくやきビーフン めかぶのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ベーコン めかぶ とうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ もやし にら えのきたけ チンゲンサイ	こめ むぎ ビーフン あぶら ごまあぶら じゃがいも	612	764
21	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	いかのかりんあげ ほうれんそうのあえもの ぶたにくときりほし だいこんのふくめに	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう こんにやく さやいんげん	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごま さとう	620	772
22	水	コッペパン ぎゅうにゅう	ポークピーンズ オーロラサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた ツナ チーズ	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん とうもろこし	パン あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	647	839
23	木	チキンカレー (むぎいり) ぎゅうにゅう	いせあらめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あらめ ツナ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	620	778
24	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのおやき チンゲンサイのごまずあえ とりにくいきんぴら	ぎゅうにゅう さば ハム とりにく	キャベツ きゅうり チンゲンサイ ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	こめ むぎ さとう ごま あぶら	602	750
 <b>★ちやちやもランチ ( 松阪産大豆で作った豆腐のマーボー豆腐 )</b>								
27	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ かふうあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム とうふ	たまねぎ ねぎ にんじん にんにく しょうが たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ ごま ごまあぶら はるさめ	625	779
28	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ キャベツのマヨサラダ ワンタンじる	ぎゅうにゅう ちくわ のり しらす ぶたにく	キャベツ きゅうり だいこん しょうが もやし たまねぎ にんじん ねぎ	こめ むぎ こむぎこ あぶら ごま ワンタン ノンエッグマヨネーズ	688	843
29	水	こがコッペパン ぎゅうにゅう	ツナサラダ やきそば	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく いか のり	きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが にんじん	パン あぶら ノンエッグマヨネーズ ちゅうかめん	655	813
30	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さかなのかわりにつけ ごまネーズあえ ぐたくさんスープ	ぎゅうにゅう さば みそ ちくわ ぶたにく	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	695	830

※ 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。