



2022年度7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		
1	金	チキンライス (むぎいり) ぎゅうにゅう	ひじきとえだまめのサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ とうもろこし パセリ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	623	750	
4	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのカレーやき ツナときゅうりのすのもの ぶたにくじゃが	ぎゅうにゅう さば ツナ わかめ ぶたにく	たまねぎ きゅうり 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 じゃがいも	643	833	
5	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とりにくのあまからあげ キャベツとしらすのサラダ みそしる	ぎゅうにゅう とりにく しらす みそ あぶらあげ	にんにく キャベツ だいこん たまねぎ にんじん もやし ねぎ	こめ むぎ あぶら ごま かたくりこ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	643	823	
6	水	コッペパン ぎゅうにゅう	さわらのマヨネーズやき キャロットサラダ とうがんスープ	ぎゅうにゅう さわら ベーコン ツナ	しょうが にんじん たまねぎ きゅうり とうがん とうもろこし チンゲンサイ	パン さとう ノンエッグマヨネーズ	590	760	
7	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ほしがたコロッケ	コールスローサラダ やさいそうめんじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ キャベツ とうもろこし オクラ にんじん きゅうり	こめ むぎ パンこ あぶら さとう そうめん じゃがいも	649	809	
8	金	ちやちやもランチ (飯南有間野産 長井マルシェさんのスイートコーンが登場)							
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ホキのこうそうやき なすのみそいため ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく あつあげ みそ	パセリ バジル なす にんじん ピーマン とうもろこし	こめ むぎ パンこ ごま ノンエッグマヨネーズ バター ごまあぶら さとう	693	854	
11	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	なつやさいのカレー こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ トマト なす ピーマン かぼちゃ にんにく こんにやく キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり	こめ むぎ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	636	798	
12	火	和食の日 (麦入りごはん・牛乳・鮭の塩焼き・キャベツとわかめのソテー・盆汁)							
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さけのおやき キャベツとわかめのソテー ぼんじる	ぎゅうにゅう さけ わかめ ツナ しらす あぶらあげ だいず みそ	キャベツ とうもろこし なす にんじん かぼちゃ ごぼう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	606	755	
13	水	コッペパン ぎゅうにゅう しるみざかなフライ	ゆでキャベツ ミネストローネ タルタルソース	ぎゅうにゅう たら ベーコン	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	パン さとう あぶら オリーブあぶら マカロニ タルタルソース	591	756	
14	木	とうもろこしごはん ぎゅうにゅう	なすのあまからいため モロヘイヤとにくだ んごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	とうもろこし なす にんじん えだまめ たまねぎ しめじ にんにく もやし モロヘイヤ	こめ バター あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	613	770	
15	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さかなのやさいあんかけ れいしやぶサラダ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	596	745	
19	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	なすのグラタン ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム	たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり なす	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ じゃがいも パンこ ノンエッグマヨネーズ	657	817	

※ 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。

☆給食終了日のお知らせ☆	
粥見小、飯南中	15日まで
上記以外3小学校、1中学校	19日まで