



2022年度10月 学校給食献立表

松阪市飯南・飯高学校給食センター

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		
3	月	むぎいりごはん ぎゅうにゆう	かつおのごまからめ いそかあえ のっぺいじる	ぎゅうにゆう かつお のり あぶらあげ	しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん こんにやく ねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま さといも	627	784	
4	火	むぎいりごはん ぎゅうにゆう	いわしのからあげ きゅうりのしそあえ ごもくまめ	ぎゅうにゆう いわし だいず さつまあげ	しょうが きゅうり しそ ごぼう にんじん さやいんげん こんにやく	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	641	800	
5	水	ちやちやもランチ (飯南産・まーちゃん農園のかぼちゃを使ったかぼちゃサラダ)							
		コッペパン ぎゅうにゆう	コーンチャウダー かぼちゃのサラダ	ぎゅうにゆう ベーコン ツナ	にんじん たまねぎ とうもろこし かぼちゃ きゅうり	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	599	783	
6	木	むぎいりごはん ぎゅうにゆう	マーボー豆腐 パンサンスー	ぎゅうにゆう とうふ ぶたにく 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 かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ	629	785	
7	金	和食の日 (明日の十三夜にちなんだメニュー・お月見汁)							
		あきのみりごはん ぎゅうにゆう	さつまいもとだいずの あまからあげ おつきみじる	ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ だいず	にんじん しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	こめ あぶら さとう さつまいも かたくりこ こめこ	645	746	
11	火	むぎいりごはん ぎゅうにゆう	あつあげとじゃがいも のケチャップいため みそドレサラダ	ぎゅうにゆう あつあげ ちくわ みそ	ピーマン たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん しょうが	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも さとう ごま あぶら	641	793	
12	水	コッペパン ぎゅうにゆう	しろみぎかなのつぶコーンやき コールスローサラダ マカロニとりにくのクリームに	ぎゅうにゆう ホキ とりにく	しょうが とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	パン バター マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こむぎこ	686	887	
13	木	さつまいもごはん ぎゅうにゆう	とりのてりやき こまつなサラダ ぶたじる	ぎゅうにゆう とりにく とうふ ツナ ぶたにく みそ	こまつな キャベツ にんじん こんにやく ごぼう だいこん ねぎ	こめ さつまいも さとう オリーブあぶら さといも	649	768	
14	金	むぎいりごはん ぎゅうにゆう	さばのみそに チンゲンサイのかつおあえ けんちんじる	ぎゅうにゆう さば みそ ちくわ いとかつお とうふ	しょうが チンゲンサイ もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう ごまあぶら さといも	629	768	
17	月	むぎいりごはん ぎゅうにゆう	あきやさいのカレー ひじきのかみかみサラダ	ぎゅうにゆう とりにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん にんにく しめじ こんにやく きゅうり とうもろこし	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	617	775	
18	火	むぎいりごはん ぎゅうにゆう	はっぼうさい だいがくいも	ぎゅうにゆう ぶたにく いか うずらたまご	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さつまいも さとう ごま	642	800	
19	水	コッペパン ぎゅうにゆう	さかなのきのこのせやき だいこんのごまサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゆう ホキ みそ ベーコン	たまねぎ しめじ だいこん えのきだけ とうもろこし パセリ きゅうり にんじん キャベツ	パン あぶら ノンエッグマヨネーズ ごまドレッシング	585	753	
20	木	むぎいりごはん ぎゅうにゆう	おやこに ちくわサラダ	ぎゅうにゆう とりにく たまご ちくわ わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ こんにやく キャベツ ほうれんそう	こめ むぎ あぶら さとう ごまドレッシング	603	751	
21	金	むぎいりごはん ぎゅうにゆう	いかのさらさあげ キャベツのしそあえ こんさいのみそじる	ぎゅうにゆう いか あぶらあげ とうふ みそ	しょうが キャベツ しそ たまねぎ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら	628	783	
24	月	むぎいりごはん ぎゅうにゆう	あつあげのチャンプルー やきぎょうざ はるさめスープ	ぎゅうにゆう あつあげ ぶたにく たまご	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 かたくりこ はるさめ	595	820	
25	火	むぎいりごはん ぎゅうにゆう	たらのみそマヨネーズ やき じゃがいものうまに	ぎゅうにゆう たら みそ ちくわ	とうもろこし たまねぎ パセリ にんじん さやいんげん こんにやく	こめ むぎ さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら	604	754	
26	水	あげパン ぎゅうにゆう	カレーポトフ あおじそふうみのかいそうサラダ おたのしみチーズ	ぎゅうにゆう きなこ ウィナー かいそう チーズ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ だいこん きゅうり とうもろこし	パン あぶら さとう	588	756	
27	木	きんぴらどん (むぎいり) ぎゅうにゆう	かぼちゃコロッケ すましじる	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ とうふ わかめ	ごぼう にんじん たまねぎ かぼちゃ だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら	687	823	
28	金	むぎいりごはん ぎゅうにゆう	さかなのうめパンこやき こまつなのごまずあえ あつあげのみそじる	ぎゅうにゆう さわら みそ あつあげ	うめ にんにく こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ	こめ むぎ パンこ ごまあぶら ごま さとう	592	750	
31	月	チキンライス (むぎいり) ぎゅうにゆう	かぼちゃのくろごまバター マカロニスープ	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ パセリ	こめ むぎ あぶら バター ごま マカロニ	586	748	

※ 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。