

2022年度12月 学校給食献立表

まつさかし いんなん いたか がつこう せうがく せうがく
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
1	木	むぎいりごはん ぎゆうにゆう チャプチェ とうふとわかめの スープ	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ もやし たけのこ たら えのきだけ ねぎ	こめ むぎ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	618	767
2	金	むぎいりごはん ぎゆうにゆう さかなのかわりにつけ はくさいのあまずあえ さといものにくみそがらめ	ぎゆうにゆう さんま みそ ぶたにく	しょうが はくさい にんじん みずな たまねぎ たら にんにく	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう さといも かたくりこ	712	905
5	月	むぎいりごはん ぎゆうにゆう ふゆやさいかレー ごぼうサラダ	ぎゆうにゆう とりにつく ツナ	たまねぎ にんじん にんにく だいこん ごぼう キャベツ ほうれんそう とうもろこし	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	606	757
 和食の日（魚のねぎ塩焼き・もやしの和え物・みそ汁）							
6	火	むぎいりごはん ぎゆうにゆう さかなのねぎしおやき もやしのあえもの みそしる	ぎゆうにゆう さば あぶらあげ みそ	ねぎ しょうが にんにく もやし とうもろこし だいこん ほうれんそう にんじん たまねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	608	756
7	水	コッペパン ぎゆうにゆう マカロニグラタン キャロットサラダ だいこんのスープ	ぎゆうにゆう とりにつく チーズ ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん こまつな	パン マカロニ バター さとう	605	787
8	木	むぎいりごはん ぎゆうにゆう あつあげのごまだれ もやしとたくあんをあえもの かきたまじる	ぎゆうにゆう あつあげ とうふ たまご	もやし こまつな だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごま さとう	626	803
9	金	むぎいりごはん ぎゆうにゆう まぐろのみそカツ キャベツのしそあえ けんちんじる	ぎゆうにゆう まぐろ みそ とうふ	キャベツ しそ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	648	794
12	月	むぎいりごはん ぎゆうにゆう こぎかないフライビーンズ きゅうりのしおこんぶあえ だいこんとりにくの オイスターソースに	ぎゆうにゆう だいず にぼし こんぶ とりにく	きゅうり だいこん にんじん しょうが こまつな	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	663	821
13	火	むぎいりごはん ぎゆうにゆう マーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく みそ ちくわ	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 さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ノンエッグマヨネーズ	665	828
14	水	こくとうパン ぎゆうにゆう ふゆやさいの クリームシチュー ポテトサラダ	ぎゆうにゆう とりにつく ハム チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー はくさい とうもろこし きゅうり	パン あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	645	850
 ちやちやもランチ（飯高のとつきみそを使ったさばのとつきみそ焼き）							
15	木	むぎいりごはん ぎゆうにゆう さばのとつきみそやき ほうれんそうとツナの レモンあえ はくさいとにくだんご のスープ	ぎゆうにゆう さば とつきみそ ツナ ぶたにく とうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ はくさい みずな	こめ むぎ さとう ごま	614	785
16	金	わかめごはん (むぎいり) ぎゆうにゆう あげぶりとだいこんの ふくめに とろりんじる	ぎゆうにゆう わかめ ぶり ぶたにく とりにく	しょうが にんじん だいこん たまねぎ ほうれんそう	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	650	807
19	月	チキンライス (むぎいり) ぎゆうにゆう マカロニサラダ コーンスープ	ぎゆうにゆう ベーコン とりにく ツナ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし パセリ	こめ むぎ あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	624	750
20	火	むぎいりごはん ぎゆうにゆう さかなのうめふうみやき こまつなサラダ そうへいじる	ぎゆうにゆう あじ ツナ みそ とりにつく あぶらあげ	うめ たまねぎ にんじん ねぎ えのきだけ こまつな だいこん キャベツ れんこん ごぼう にんにく	こめ むぎ さとう オリーブあぶら さといも ノンエッグマヨネーズ	611	774
21	水	こがたコッペパン ぎゆうにゆう カレーうどん かぼちゃコロッケ ブロッコリーと チーズのサラダ	ぎゆうにゆう とりにつく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ねぎ かぼちゃ ブロッコリー	パン うどん あぶら パンこ ノンエッグマヨネーズ	648	829
22	木	むぎいりごはん ぎゆうにゆう さわらのゆずみそ マヨネーズ ごまずあえ かぼちゃとこんぶの にももの	ぎゆうにゆう さわら みそ とりにく こんぶ ちくわ	ゆず キャベツ みずな にんじん かぼちゃ さやいんげん	こめ むぎ さとう ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ごま	697	854

※ 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☆	
宮前小	21日まで
上記以外3小学校、2中学校	22日まで