

2022年度1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	
11	水	コッペパン ぎゅうにゅう さわらのこうそうやき かぶのクリームに	ぎゅうにゅう さわら とりにく	パセリ かぶ にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー	パン パンこ バター あぶら ノンエッグマヨネーズ	625	814	
12	木	なめし (むぎいり) ぎゅうにゅう くろまめとこざかなのあまからめ こうはくなます しらたまどうに	ぎゅうにゅう にぼし くるまめ あぶらあげ	だいこん にんじん はくさい こまつな	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま こめこ しらたまだんご	611	759	
13	金	キムチチャーハン (むぎいり) ぎゅうにゅう かんなこくふうスープ かんこくふうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう ツナ ベーコン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン はくさい きゅうり とうもろこし ねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら トックもち	587	750	
16	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなのごまみそやき キャベツのしそあえ ちくぜんに	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく	キャベツ しそ ごぼう にんじん こんにやく しいたけ たけのこ れんこん	こめ むぎ さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	596	745	
17	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう おやくに ちくわのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ わかめ	たまねぎ にんじん こんにやく しいたけ キャベツ ほうれんそう	こめ むぎ あぶら さとう	603	751	
18	水	コッペパン ぎゅうにゅう さかなとポテトチーズカップ ウイナーとキャベツのソテー にくだんごとはくさいのスープ	ぎゅうにゅう ホキ チーズ とうふ ウイナー とりにく	パセリ キャベツ はくさい にんじん しいたけ チンゲンサイ	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら	595	777	
19	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ほうれんそうとツナのあえもの さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく ツナ	しょうが だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ	こめ むぎ さとう ごま	630	766	
20	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ふゆやさいかレー ひじきのかみかみサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん にんにく だいこん こんにやく 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 ごま ごまあぶら	596	748	
23	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あげマグロとだい こんのふくめに れんこんサラダ	ぎゅうにゅう まぐろ ぶたにく ちくわ	しょうが にんじん だいこん れんこん キャベツ チンゲンサイ しめじ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ノンエッグマヨネーズ	646	802	
24	火	<b>★全国学校給食週間1/24～30日</b> <b>【松阪牛・こんにやく(飯高産)・三重なばな(やまもり畑の青木さん)</b> <b>白ねぎ(飯南町の西川さん)・フルーツキャベツ(まーちゃん農園の馬場さん)】</b>						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう まつさかうしのすきに みえなばなのごまヨアえ みかん	ぎゅうにゅう ちくわ	にんじん こんにやく ねぎ たまねぎ なばな キャベツ とうもろこし みかん	こめ むぎ さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	668	825	
25	水	<b>【津市の里芋(セレベス)コロッケ・クレソン(飯高産)・白菜(まーちゃん農園の馬場さん)】</b>						
		コッペパン ぎゅうにゅう さともセレベスコロッケ ブロッコリーとチーズのサラダ はぜのクレソンいやさいスープ	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ぶたにく	ブロッコリー にんじん クレソン はくさい たまねぎ	パン あぶら さとも パンこ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	586	746	
26	木	<b>【生きくらげ、干しいたけ(飯高産)・アレッタ、かぶ(やまもり畑の青木さん)</b> <b>生姜(飯南町の西川さん)・白菜(まーちゃん農園の馬場さん)】</b>						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう なまきくらげとア レッタのいためもの はくさいとかぶの ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか こんぶ	しょうが にんじん きくらげ もやし アレッタ にんにく かぶ はくさい たまねぎ しいたけ とうもろこし チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ	611	761	
27	金	<b>【飯南茶・切干大根(飯南町の西川さん)・ほうれん草(やまもり畑の青木さん)</b> <b>厚揚げ(松阪産)・松阪市しめじ(飯高産)】</b>						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなのいなんちやパンこやき まりほしだいこんとほうれんそうのあえもの あつあげとまつさかめじのみそしる	ぎゅうにゅう ホキ ツナ あつあげ みそ	りよくちや ほうれんそう だいこん しめじ たまねぎ こまつな	こめ むぎ パンこ さとう オリーブあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	596	755	
30	月	<b>【とととき味噌(飯高産)、こんにやく(飯高産)・厚揚げ(松阪産)</b> <b>大根(西川さんと青木さん)・ほうれん草(やまもり畑の青木さん)・松阪しめじ(飯高産)】</b>						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ととときみそおでん まつさかめじのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ あつあげ ちくわ	にんじん こんにやく だいこん しめじ ほうれんそう とうもろこし	こめ むぎ さとう	612	765	
31	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう カレーうどん かぼちゃコロッケ ほうれんそうのごますあえ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ かぼちゃ ほうれんそう もやし だいこん	こめ むぎ あぶら うどん さとう ごま パンこ	649	776	

※ 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。

☆給食開始日のお知らせ☆	
下記以外の小学校・中学校	11日から
粥見小、香肌小	12日から