

2022年度2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	
1	水	コッペパン ぎゅうにゅう あじのマスタードソース フレンチサラダ だいこんのスープ	ぎゅうにゅう あじ ベーコン	きゅうり にんじん キャベツ だいこん こまつな	パン かたくりこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう はちみつ オリーブあぶら	594	774	
2	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい やきぎょうざ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ツナ うずらたまご かいそう	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ あぶら かたくりこ こむぎこ ごまあぶら さとう	611	839	
3	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやきふう ほうれんそうのあえもの みそしる ふくめ	ぎゅうにゅう いわし ツナ あぶらあげ みそ だいず	だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ごま	675	838	
6	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじのこがねやき はくさいのあまぜあえ のっぺいじ	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ	パセリ はくさい にんじん みずな しょうが ねぎ だいこん こんにやく	こめ むぎ さとう ノンエッグマヨネーズ さとも かたくりこ	592	742	
7	火	キムたくごはん (むぎいり) ぎゅうにゅう あつあげのみそチーズやき もやしのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ チーズ ベーコン	だいこん はくさい ねぎ もやし チンゲンサイ たまねぎ	こめ むぎ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	658	831	
8	水	コッペパン ぎゅうにゅう コーンチャウダー なばないりだいずサラダ おたのしみチーズ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ツナ チーズ	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ なばな	パン じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	628	808	
9	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう まぐろのみそカツ そえキャベツ こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう まぐろ みそ あぶらあげ とうふ	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ にんじん	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう	660	831	
10	金	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ トマト にんじん ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	ナン あぶら ごま	590	750	
13	月	ごもくごはん (むぎいり) ぎゅうにゅう ししやもフライ キャベツのしそあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう ししやも ツナ あぶらあげ とうふ	にんじん しいたけ キャベツ しそ ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ	585	748	
14	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いかのマリネ だいこんとりにく のオイスターソース に	ぎゅうにゅう いか とりにく	たまねぎ にんじん パセリ だいこん しょうが こまつな	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	671	835	
15	水	こくとうパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン キャロットサラダ かぶのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ チーズ	たまねぎ にんじん きゅうり かぶ チンゲンサイ	パン マカロニ パター さとう こむぎこ	631	833	
16	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ パンサンデー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム とうふ	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 ごまあぶら はるさめ さとう ごま あぶら	611	767	
17	金	 ★和食の日【さばの塩焼き・ブロッコリーのおかか和え・豚汁】						
17	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ブロッコリーのおかかあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう さば かつお ぶたにく とうふ みそ	ブロッコリー ごぼう こんにやく だいこん にんじん ねぎ	こめ むぎ さとも	585	751	
20	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ポークカレー れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん にんにく れんこん キャベツ チンゲンサイ しめじ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	663	829	
21	火	 ★ちやちやもランチ【飯南町の西川さんの農園のじゃがいも・飯高町のとつきみそ】						
21	火	きんぴらどん (むぎいり) ぎゅうにゅう あおのりポテトだいず すましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり とうふ わかめ	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも あぶら	637	749	
22	水	コッペパン ぎゅうにゅう ぶたにくのアングレース そえキャベツ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	キャベツ たまねぎ にんじん	パン かたくりこ あぶら さとう パンこ じゃがいも	676	876	
24	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ キャベツとたくあんをあえもの みそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが キャベツ だいこん しめじ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごま	647	847	
27	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき こまつなのごまあえ とうふの手ぎふう	ぎゅうにゅう さば とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ こまつな もやし チンゲンサイ はくさい にんじん なら	こめ むぎ さとう ごま はるさめ ごまあぶら	643	828	
28	火	セレクト きゅうしよく むぎいりごはん ぎゅうにゅう ★とりにくのレモンソース ★しろみぎかなフライ (タルタルソース) キャベツのしおこんぶあえ さわにわん ★ワインゼリー ★いちごのヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ホキ こんぶ ヨーグルト	キャベツ ごぼう にんじん だいこん たけのこ しいたけ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ノンエッグタルタルソース パンこ ゼリー	617	765	

※ 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。