



2022年度 3月 学校給食献立表

松阪市教育委員会 松阪市学校給食協会

| 日 | 曜 | 献立名 | 赤 | 緑 | 黄 | エネルギー | たんぱく |
|----|---|---|--------------------------------------|---|--|-------|------|
| | | | おもに体をつくる | おもに体の調子を整える | おもに熱や力のもとになる | kcal | g |
| 1 | 水 | ごはん 牛乳 厚揚げのほっこり煮 なばなのサラダ 手作りつくだに | ぎゅうにゅう あつあげ ハム はなかつお しらすばし こんぶ | にんじん なばな だいこん キャベツ とうもろこし | こめ さとう じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ | 603 | 21.7 |
| 2 | 木 | おやこどん 親子丼(麦入り) 牛乳 大豆入りサラダ | ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず ツナ | にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ | こめ むぎ こんにやく さとう あぶら | 600 | 27.0 |
| 3 | 金 | ひなちらし 牛乳 さわらのてり煮 わけぎ入りぬた すまし汁 | ぎゅうにゅう さわら みそ わかめ ちくわ とうふ | たけのこ れんこん わけぎ にんじん たまねぎ ねぎ | こめ ごま かたくりこ さとう あぶら | 642 | 23.7 |
| 6 | 月 | ごはん(麦入り) 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 かいそう 海藻サラダ | ぎゅうにゅう ツナ とりにく わかめ こんぶ | キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり | こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにやく | 600 | 21.5 |
| 7 | 火 | セルフバーガー〔丸パン横切り〕・ホキの米粉フライ・ キャベツ・ノンエッグタルタルソース 牛乳 コーンスープ | ぎゅうにゅう ホキ ベーコン | たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし パセリ | パン こめこパンこ ノンエッグタルタルソース コーンポタージュ あぶら | 602 | 25.1 |
| 8 | 水 | ごはん(麦入り) 牛乳 豆腐といかのチリソース煮 バンサンスー | ぎゅうにゅう とうふ いか ぶたにく ハム | キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく きゅうり | こめ むぎ かたくりこ はるさめ さとう あぶら ごまあぶら ごま | 619 | 26.6 |
| 9 | 木 | 《ちやちやもランチ》 ごはん 牛乳 さけ 鮭のマヨネーズ焼き こまつな あ ぶたじる 小松菜のいそ和え 豚汁  | ぎゅうにゅう とうふ さけ ぶたにく みそ のり | にんじん こまつな ねぎ だいこん しょうが ごぼう ぶなしめじ もやし | こめ ノンエッグマヨネーズ | 600 | 28.1 |
| 10 | 金 | チキンカレー 牛乳 ツナとキャベツのレモン和え | ぎゅうにゅう とりにく ツナ | にんじん たまねぎ にんにく キャベツ レモン とうもろこし | こめ さとう じゃがいも あぶら | 600 | 21.8 |
| 13 | 月 | ごはん 牛乳 かつおの酢豚風 ちゅうかふうあもの 中華風和え物 | ぎゅうにゅう かつお とりにく | キャベツ もやし にんじん しょうが たけのこ しいたけ たまねぎ | こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら | 602 | 27.6 |
| 14 | 火 | こくとう 黒糖パン 牛乳 とり肉とエリンギのマカロニグラタン だいずい 大豆入りミネストローネ | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず チーズ | にんじん トマト たまねぎ エリンギ キャベツ | パン マカロニ パター ベシヤメルソース | 623 | 28.1 |
| 15 | 水 | ごはん 牛乳 さばの煮付け ほうれんそうい あ かきたま汁 | ぎゅうにゅう さば とうふ たまご | ほうれんそう にんじん ねぎ しょうが もやし たまねぎ えのきたけ | こめ ごま さとう かたくりこ | 602 | 27.9 |
| 16 | 木 | 《和食の日》 せきはん 牛乳 とり肉のから揚げ はる 春キャベツの青じそ和え 白みそ汁 ワインゼリー  | ぎゅうにゅう あずき とりにく あぶらあげ みそ わかめ | しょうが キャベツ にんじん だいこん たまねぎ しそ | こめ もちごめ ごま かたくりこ あぶら ゼリー | 713 | 24.9 |

※材料等の都合により、献立等を変更をすることがありますのでご了承ください。