

2022年度 3月 学校給食献立表

松阪市教育委員会



幼稚園版 松阪市学校給食センターバランランチ

献立日付	献立名	食品名			エネルギー	たんぱく質
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
					Kcal	g
ちやちやもランチ						
1水	ごはん(麦入り) 牛乳 しいらの野菜あんかけ あおさとだいこんのみそ汁 つきこんサラダ	牛乳 しいら あおさ 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん だいこん こんにゃく きゅうり キャベツ	米 麦 でんぷん 油 砂糖 ごま油	451	19.1
2木	抄割(小型コッパン横切り、たまごサラダ) 牛乳 松阪豚のミートソースパンネ チーズポテト	牛乳 たまご 松阪豚 チーズ	きゅうり セロリー にんにく たまねぎ にんじん エリンギ	パン ノンエッグマヨネーズ パンネ 油 じゃがいも	529	21.7
和食の日						
3金	ちらし寿司 牛乳 さばの塩焼き すまし汁 三色ごま和え	牛乳 たまご さば 豆腐 わかめ	にんじん 干しいたけ れんこん えだまめ たまねぎ チンゲンサイ もやし	米 砂糖 花麩 ごま	502	21.6
6月	豚丼(麦入り) 牛乳 厚揚げとだいこんの煮物 キャベツのしそ和え	牛乳 豚肉 鶏肉 生揚げ	こんにゃく たまねぎ ぶなしめじ だいこん にんじん さやいんげん キャベツ しそ	米 麦 砂糖 油	508	22.5
7火	ごはん 牛乳 鶏肉とポテトのレモン和え わかめのすまし汁 キャベツともやしの塩昆布和え	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 塩昆布	たまねぎ にんじん 葉ねぎ もやし キャベツ	米 でんぷん 油 じゃがいも 砂糖	521	19.9
8水	ごはん(麦入り) 牛乳 照り焼きチキン 沢煮碗 海藻サラダ	牛乳 フライドチキン 豚肉 油揚げ 海藻ミックス	だいこん はくさい にんじん 葉ねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ	米 麦 油 砂糖 ごま油	521	20.5
9木	コッパン 牛乳 さけの米粉ムニエル 春キャベツとたまごのふわふわスープ ごぼうサラダ メープルジャム	牛乳 さけ ベーコン たまご	にんじん 春キャベツ たまねぎ パセリ ごぼう きゅうり	パン 米粉 バター 油 パン粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま メープルジャム	496	22.2
10金	ごはん 牛乳 ホイコーロー 小魚入りフライビーンズ パンサンスー	牛乳 豚肉 みそ 大豆 しらす干し ツナ	キャベツ たけのこ にら にんじん もやし きゅうり	米 砂糖 油 でんぷん はるさめ ごま油 ごま	535	22.4
13月	ごはん 牛乳 さわらの揚げだし じゃがいもとたけのこの煮物 磯マヨサラダ	牛乳 さわら 鶏肉 ちくわ のり	たまねぎ たけのこ にんじん こんにゃく さやいんげん ほうれんそう もやし	米 でんぷん 油 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	510	22.9
14火	ごはん 牛乳 焼きビーフン たまごわかめの中華和え やさいふりかけ	牛乳 豚肉 ツナ わかめ たまご	にんじん キャベツ たけのこ にら きくらげ だいこん やさいふりかけ	米 ビーフン 油 ごま油 砂糖	477	17.7
15水	チキンカレーライス(麦入り) 牛乳 イタリアンサラダ ワインゼリー	牛乳 鶏肉 ツナ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ オリーブ油 砂糖 ワインゼリー	516	17.9
16木	米粉入りパン 牛乳 まぐろのオニオンソース コーンスープ ドレッシングサラダ	牛乳 まぐろ ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ きゅうり キャベツ	パン でんぷん 油 砂糖 じゃがいも 米粉	547	26.4
17金	ごはん(麦入り) 牛乳 親子煮 けんちん汁 れんこんとしめじのサラダ 卒園お祝いクレープ	牛乳 鶏肉 たまご 豆腐 ちくわ	たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう だいこん 葉ねぎ れんこん キャベツ ぶなしめじ	米 麦 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ 卒園お祝いクレープ	555	22.2
20月	減量しそごはん(麦入り) 牛乳 肉うどん ちくわの磯辺揚げ ほうれんそうの和え物	牛乳 豚肉 ちくわ あおのり	しそ たまねぎ にんじん 葉ねぎ ほうれんそう もやし とうもろこし	米 麦 油 うどん でんぷん粉 砂糖	476	19.5

※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☆	
下記以外の10幼稚園	17日まで
伊勢寺幼、阿坂幼	20日まで