


2022年度3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	あげパン ぎゅうにゅう キャベツとちくわのサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう きなこ ちくわ ベーコン	ほうれんそう にんじん たまねぎ パセリ チンゲンサイ	パン あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	590	750
2	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのにつけ はくさいのあまぜあえ こうやどうふのたまごとし	ぎゅうにゅう さば とり たまご こうやどうふ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ こんにやく	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	719	873
 <b>★和食の日【ちらしずし・筑前煮・すまし汁】</b>							
3	金	ちらしずし ぎゅうにゅう ちくぜんに すましじる	ぎゅうにゅう あぶら あげ たまご とうふ わかめ	れんこん にんじん ねぎ しいたけ こんにやく たまねぎ きゅうり ごぼう たけのこ	こめ さとう あぶら	589	748
6	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう まぐろのノルウェーふう やさいのスープに	ぎゅうにゅう まぐろ ウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン チンゲンサイ だいこん	こめ むぎ さとう かたくり ごま あぶら じゃがいも	633	785
7	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チキンカレー いせあらめのサラダ	ぎゅうにゅう とり ちくわ ツナ あらめ	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	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	642	805
8	水	コッペパン ぎゅうにゅう てりやきチキン ゆでキャベツ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とり ベーコン	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	パン あぶら さとう オリーブあぶら マカロニ	620	805
9	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう かしのすきやきふう ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう とり ちくわ やきふ	たまねぎ ねぎ にんじん えのき だけ こんにやく ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	620	773
10	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき きんぴらごぼう ぶたじる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ ぶた みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう さいいんげん こんにやく だいこん	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま さといも	612	787
13	月	チキンライス (むぎいり) ぎゅうにゅう マカロニサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう とり ベーコン 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	743
14	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなのうめふうみやき ほうれんそうとツナのれもんあえ かんとくに	ぎゅうにゅう あじ ツナ さつまあげ	うめ たまねぎ にんじん えのき だけ ほうれんそう キャベツ こんにやく だいこん	こめ むぎ さとう ノンエッグマヨネーズ	598	760
15	水	コッペパン ぎゅうにゅう さわらのつぶコーンやき はくさいのクリームに	ぎゅうにゅう さわら とり	しょうが とうもろこし はくさい にんじん しめじ たまねぎ ブロッコリー	パン あぶら ノンエッグマヨネーズ	598	783
 <b>小学校6年生★祝卒業★お祝いメニュー</b>							
16	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とり かき たまご ごま あえ かきたまじる	ぎゅうにゅう とり あぶら あげ とうふ たまご	にんにく もやし きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ かたくり ごま あぶら さとう ごまあぶら ごま	663	843
17	金	むぎいりごはん (げんりょう) ぎゅうにゅう ごもくうどん やさいかきあげ かみかみつくだに	ぎゅうにゅう とり かまぼこ こんぶ かつお	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ ごぼう	こめ むぎ うどん じゃがいも こむぎ あぶら ごま さとう	656	815
20	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハヤシチュー オーロラサラダ	ぎゅうにゅう ぶた ツナ チーズ	たまねぎ にんじん しめじ トマト きゅうり だいこん とうもろこし	こめ むぎ あぶら バター ノンエッグマヨネーズ	700	867
22	水	むぎいりごはん (げんりょう) ぎゅうにゅう やさいたっぷりラーメン やきぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶた	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ ねぎ もやし	こめ むぎ あぶら ちゅうかめん ごまあぶら こむぎ	619	847
23	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ チーズいりサラダ とろりんじる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり チーズ とり	きゅうり キャベツ しょうが とうもろこし にんじん ほうれんそう たまねぎ	こめ むぎ こむぎ あぶら さとう かたくり	640	784

※ 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☆	
柿野小	16日まで
粥見小、宮前小、飯高中	20日まで
香肌小、飯南中	23日まで