

2023年度 4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
11	火	コッペパン 牛乳 マカロニサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	パン じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ マカロニ	601	24.1
12	水	チキンカレー(麦入り) きゅうりとツナのサラダ いちごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールー ごま さとう ゼリー ごまあぶら	578	15.7
13	木	中華飯(麦入り) 小魚入りフライビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか だいず かえりにぼし	しょうが たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん はくさい	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう	608	27.2
14	金	ごはん 牛乳 春キャベツのしそ和え さばの竜田揚げ たけのこ入り白みそ汁	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが キャベツ しそ たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ	こめ かたくりこ あぶら	602	24.6
17	月	ごはん 牛乳 パンサンスー マーボー豆腐	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム みそ	しいたけ しょうが ねぎ たけのこ たまねぎ にんじん きゅうり もやし	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま はるさめ	583	26.1
18	火	黒糖パン 春野菜のポトフ さわらの粒コーン焼き	ぎゅうにゅう さわら ベーコン	とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ セロリ	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	618	27.6
19	水	ごはん 牛乳 ほうれん草とツナのレモン和え 米粉のハッシュドポーク	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ ぶなしめじ トマト ほうれん草 キャベツ レモン にんじん	こめ あぶら こめこ なまクリーム さとう	590	22.7
20	木	わかめごはん(麦入り) 小松菜入りごま和え 牛乳 あじのから揚げ ごぼうと切干大根の含め煮	ぎゅうにゅう わかめ あじ ぎゅうにく	しょうが こまつな もやし ごぼう きりぼしだいこん にんじん	こめ むぎ かたくりこ ごま さとう あぶら	596	23.5
21	金	ごはん 牛乳 ホイコーロー 卵とコーンの中華風スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ たまご	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし チンゲンサイ	こめ あぶら さとう かたくりこ	582	24.1
24	月	ごはん 牛乳 キャベツとツナのからし和え 肉じゃが	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ	たまねぎ にんじん こんにゃく きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら さとう	579	19.0
25	火	セルフサンド[小型コッペパン(横切り) チキンのサラダ] 牛乳 サーモンクリームペンネ	ぎゅうにゅう とりにく さけ ベーコン チーズ	きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん エリンギ パセリ	パン ペンネ あぶら ノンエッグマヨネーズ	610	30.7
26	水	ごはん 牛乳 チンゲンサイのおかか和え ちくわのいそべ揚げ きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり はなかつお とりにく	チンゲンサイ もやし にんじん ごぼう こんにゃく	こめ てんぷらこ あぶら さとう	585	23.8
27	木	《ちゃちゃもランチ》 とりそばごはん(麦入り) ひじきサラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず ひじき ツナ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ	585	22.9
28	金	《和食の日》 たけのこごはん 牛乳 かつおフライ 春キャベツの塩昆布和え さやえんどう入り沢煮	ぎゅうにゅう かつお こんぶ ぶたにく とりにく	キャベツ さやえんどう にんじん ごぼう だいこん たけのこ しめじ	こめ パンこ あぶら	588	25.6

※材料等の都合により、献立等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21校	11日から
第三小、阿坂小、花岡小	12日から