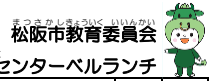


2023年度 4月 学校給食献立表



幼稚園版 松阪市学校給食センターペルランチ

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
11火	ごはん(牛乳) しいらとじゃがいものチーズカップ 親子煮 すまし汁	牛乳 しいら チーズ 鶏肉 たまご 豆腐 わかめ	パセリ たまねぎ にんじん こんにゃく 干しいいたけ 葉ねぎ	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖	475	26.8
12水	ポークカレーライス(麦入り) 牛乳 海藻サラダ	牛乳 豚肉 海藻ミックス ツナ	たまねぎ にんじん こんにゃく きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも 油 カレールー ごま油 砂糖	483	16.9
13木	惣アツド(丸パン横切り、豚肉のアングレース、 添えキャベツ) 牛乳 コーンスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ キャベツ	パン 油 砂糖 パン粉 じゃがいも 米粉	537	21.4
和 食 の 白						
14金	たけのこごはん(麦入り) 牛乳 あじのごま焼き さやえんどうの白みそ汁 こまつなの磯和え お祝いゼリー	牛乳 ツナ 油揚げ あじ 豆腐 みそ のり	にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ さやえんどう こまつな もやし	米 麦 砂糖 ごま お祝いゼリー	505	25.2
17月	ごはん(麦入り) 牛乳 まぐろの甘辛和え 春野菜のスープ煮 ひじきとチーズのサラダ	牛乳 まぐろ 鶏肉 ひじき チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ スナップえんどう とうもろこし きゅうり	米 麦 でんぷん 油 砂糖 じゃがいも	484	25.3
18火	ごはん(麦入り) 牛乳 豆腐の中華煮 青じそ風味の粉ふき手 卵とわかめの中華和え	牛乳 豆腐 豚肉 ツナ わかめ たまご	にんじん たけのこ チンゲンサイ キャベツ しょうが 青じそ きゅうり	米 麦 ごま油 でんぷん じゃがいも 砂糖	486	20.3
19水	ごはん(牛乳) 鶏肉のからあげ たけのこの煮物 こまつなのおかかマヨ和え	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ ちくわ 花かつお	しょうが だいこん にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん こまつな キャベツ	米 でんぷん 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	549	22.6
20木	惣アツド(小型コッペパン横切り、ポテトサラダ) 牛乳 鮭の米粉ムニエル 焼きうどん	牛乳 鮭 豚肉 ちくわ 花かつお	にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ 紅しょうが	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米粉 ハター 油 うどん	497	24.3
ち ゃ ち ゃ も ら ン チ						
21金	ごはん(牛乳) ハンバーグ 新たまねぎと美えんどうのたまごとし もやしと油揚げのごま酢和え	牛乳 ポークハンバーグ 鶏肉 たまご 油揚げ	たまねぎ にんじん こんにゃく 干しいいたけ 美えんどう もやし きゅうり	米 砂糖 ごま	515	23.4
24月	ごはん(牛乳) さばの煮つけ 新じゃがと新たまねぎのそぼろ煮 こまだれサラダ	牛乳 さば 鶏肉 ちくわ	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも 油 ねりごま	490	22.5
25火	豚丼(麦入り) 牛乳 わかめ汁 キャベツの塩昆布和え ワインゼリー	牛乳 豚肉 わかめ 塩昆布	こんにゃく たまねぎ ぶなしめじ たけのこ にんじん キャベツ	米 麦 砂糖 ワインゼリー	506	19.5
26水	ごはん(麦入り) 牛乳 さわらの甘酢あんかけ 沢煮椀 大豆サラダ	牛乳 さわら 豚肉 大豆 ハム	だいこん ごぼう にんじん 葉ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 でんぷん 油 砂糖	509	22.5
27木	黒糖パン(牛乳) ケチャたまソテー 和風ポトフ 青のりポテト	牛乳 たまご ワインナー 鶏肉 生揚げ あおのり	とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ ピーマン にんじん キャベツ だいこん	パン 油 じゃがいも	539	23.0
28金	ごはん(牛乳) かみかみ佃煮 肉豆腐 切干大根とツナの和え物	牛乳 塩昆布 花かつお しらす干し 牛肉 豆腐 ツナ	たまねぎ にんじん こんにゃく こまつな 白ねぎ 切干大根 チンゲンサイ もやし	米 ごま 砂糖 油	461	20.2

※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。

☆給食開始日のお知らせ☆	
下記以外の9幼稚園	11日から
射和幼	12日から
大石幼	13日から