2023年度 4月 献立表

松阪市教育委員会
松阪市学校給食センターベルランチ

日付		献立名	食品名 主に体の組織をつくる 1群（たんぱく質） 魚 肉 卵 豆 豆製品	2群（無機質） 牛乳 乳製品 小魚 海藻	主に体の調子を整える 3群（ビタミンA） 緑黄色野菜	4群（ビタミンC） その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群（炭水化物） 米 パン めん いも 砂糖	6群（脂質） 油脂	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
10	月	チャーハン（麦入り） 牛乳 野菜たっぷりつけ麺 しゅうまい	鶏肉 たまご 焼き豚 しゅうまい	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ	米 麦 めん でんぷん	油 ごま油	814	31.6
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	しいら 鶏肉 たまご 豆腐	牛乳 チーズ わかめ	パセリ にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しいたけ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	722	34.9
12	水	ポークカレーライス（麦入り） 牛乳 フライビーンズ 海藻サラダ	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん トマト	たまねぎ にんにく きゅうり とうもろこし	米 麦 カレールウ じゃがいも でんぷん 砂糖	油 ごま油	858	29.3
13	木	セルフサンド(丸パン横切り・豚肉のアングレーズ) 牛乳 コーンスープ キャベツのしそ和え 豆乳プリンタルト	豚肉でんぷん付 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ しそ	たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン 砂糖 米粉 パン粉 じゃがいも 豆乳プリンタルト	油	896	31.7
		和食の日								
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 小松菜の磯和え	ツナ 油揚げ あじ みそ 豆腐	牛乳 のり	にんじん さやえんどう こまつな	たけのこ キャベツ たまねぎ もやし	米 麦 砂糖	ごま	715	35.7
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	まぐろ 鶏肉	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	にんにく 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 砂糖 でんぷん じゃがいも	油	738	34.7
18	火	ごはん（麦入り） 牛乳 豆腐の中華煮 青じそ風味のこふきいも 卵とわかめの中華和え	豆腐 豚肉 ツナ たまご	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ 青じそふりかけ	たけのこ キャベツ しょうが きゅうり	米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも	ごま油	745	27.8
19	水	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ たけのこの煮物 小松菜のおかかマヨ和え	鶏肉 豚肉 油揚げ ちくわ 花かつお	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが だいこん たけのこ キャベツ	米 でんぷん 砂糖 こんにゃく	油 ノンエッグマヨネーズ	864	31.0
20	木	セルフサンド(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	鮭 豚肉 ちくわ 花かつお	牛乳	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 米粉 じゃがいも うどん	油 ノンエッグマヨネーズ バター	731	34.3
		ちゃちゃもランチ								
21	金	ごはん 牛乳 ハンバーグ 新たまねぎと実えんどうのたまごとじ もやしと油揚げのごま酢和え	ポークハンバーグ 鶏肉 たまご 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ 実えんどう もやし きゅうり	米 砂糖 こんにゃく	ごま	766	32.2
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 ごまだれサラダ	さば 鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも	なたね油 ごま	755	32.5
25	火	豚丼（麦入り） 牛乳 若竹汁 キャベツの塩昆布和え ワインゼリー	豚肉	牛乳 わかめ 塩昆布	にんじん	たまねぎ しめじ たけのこ キャベツ	米 麦 こんにゃく 砂糖 ゼリー	油	720	25.5
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	さわら 豚肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん 葉ねぎ	だいこん ごぼう キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖	油	789	32.2
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	たまご ウインナー 鶏肉 生揚げ	牛乳 あおさこ	にんじん チンゲンサイ ピーマン トマト	とうもろこし たまねぎ キャベツ だいこん	パン じゃがいも	油	785	31.6
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	花かつお 牛肉 豆腐 ツナ	牛乳 しらす干し 塩昆布	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ 白ねぎ 切干大根 もやし	米 砂糖 こんにゃく	ごま 油	706	27.5

※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。
学校給食の食材については、松阪市のホームページ（http://www.city.matsusaka.mie.jp）にて公表しています。

☆給食開始日のお知らせ☆	
久保中、大江中、東部中、西中	10日から
鎌田中、中部中	11日から
殿町中	12日から