



2023年度 4月学校給食献立表

松阪市北部学校給食センター

(たけっピーランチ)

日曜日	曜日	献立名		食品名			基準量(中学年)			
				おもに体をつくるものになる (あか)	おもに体の調子を整えるものになる (みどり)	おもにエネルギーのもとになる (き)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
10	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	まぐろのオニオンソース マカロニスープ	ぎゅうにゅう, まぐろ, ベーコン	たまねぎ, にんじん とうもろこし, パセリ	こめ, むぎ, かたくりこ, あぶら, さとう, マカロニ, じゃがいも	622	27.3		
11	火	わかめごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ キャベツのあおじそあえ しろみそしる	ぎゅうにゅう, わかめ, とりにく, あぶらあげ, みそ	しょうが, キャベツ にんじん, たまねぎ, ねぎ	こめ, むぎ, かたくりこ あぶら, じゃがいも	594	24.1		
12	水	こがたコッペパン よこぎり ぎゅうにゅう	やきそば ツナサラダ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あおのり, ツナ	キャベツ, もやし, にんじん, たまねぎ, きゅうり, とうもろこし	パン, やきそばめん, あぶら, ノンエッグマヨネーズ	589	25.2		
13	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう, とりにく, かいそうミックス, ツナ	しょうが, にんにく, たまねぎ, セロリー, にんじん, きゅうり, とうもろこし	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, こむぎこ さとう	612	20.1		
14	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが さけのコーンマヨネーズやき	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, さけ	たまねぎ, にんじん, さやいんげん, しょうが, とうもろこし	こめ, むぎ, じゃがいも, こんにやく, あぶら, さとう, ノンエッグマヨネーズ	643	26.2		
17	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 パンサンスー プリン	ぎゅうにゅう, とうふ, ぶたにく, みそ, ハム	たまねぎ, にんじん しいたけ, にんにく, しょうが, ねぎ, きゅうり, もやし	こめ, むぎ, あぶら, さとう, かたくりこ, はるさめ, ごま, プリン	652	27.2		
18	火	ちやちやもランチ(三雲でとれた卵を使った、「スナッペンどうの卵とじ」です。)								
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	スナッペンどうのたまごとし あかうおのにつけ おかかふりかけ	ぎゅうにゅう, かまぼこ, こうやどうふ, たまご, あかうお, ふりかけ	たまねぎ, にんじん, スナッペンどう, しいたけ, しょうが	こめ, むぎ, じゃがいも, こんにやく, あぶら, さとう	586	29.7		
19	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう, ぶたにく だいず	にんにく, たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, キャベツ	パン, あぶら, じゃがいも, さとう, こんにやく, ごま, ノンエッグマヨネーズ	593	24.5		
20	木	和食の日(旬のたけのこをつかった、「たけのこごはん」です。)								
		たけのこごはん ぎゅうにゅう	あじのたつたあげ こまつなのいそあえ すましじる	ぎゅうにゅう, とりにく, あじ, かまぼこ, とうふ, わかめ, のり	にんじん, たけのこ しょうが, たまねぎ, ねぎ, こまつな, もやし	こめ, あぶら, さとう, かたくりこ	554	28.8		
21	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	はっぼうさい こざかないりフライ ビーンズ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, いか, だいず, こざかな	しょうが, しいたけ, たまねぎ もやし, にんじん, チンゲンサイ, キャベツ	こめ, むぎ, あぶら, かたくりこ, さとう	583	27.3		
24	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ごしよくそばろ とうふのみそしる みかんゼリー	ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, とうふ, みそ あぶらあげ, わかめ,	しょうが, にんじん, たまねぎ, えだまめ, ねぎ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, じゃがいも, ゼリー	607	23.9		
25	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ごもくきんぴら さわらのパーベキューソース こふきいも	ぎゅうにゅう, さつまあげ, さわら	ごぼう, にんじん, さやいんげん	こめ, むぎ, こんにやく, ごま, さとう, あぶら, かたくりこ, じゃがいも	613	23.0		
26	水	コッペパン たてぎり ぎゅうにゅう	ロングウインナー そえキャベツ ケチャップ アスパラのクリームに	ぎゅうにゅう, ウインナー とりにく	キャベツ, たまねぎ, にんじん, アスパラガス, とうもろこし	パン, じゃがいも, あぶら, こむぎこ, パター	559	23.7		
27	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのカレーやき きゅうりのマリネ きりぼしだいこんのふくめに	ぎゅうにゅう, さつまあげ あぶらあげ, さば	きりぼしだいこん, にんじん, さやいんげん, しいたけ, たまねぎ, きゅうり	こめ, むぎ, こんにやく, さとう, あぶら	648	25.2		
28	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ, キャベツ, にんじん, きゅうり, とうもろこし	こめ, むぎ あぶら, こむぎこ, ノンエッグマヨネーズ	591	20.9		

※材料等の都合により、やむをえず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 ☆

豊田小 三雲中2年・3年 嬉野中	4/10(月)
天白小 鶴小 小野江小 米ノ庄小 豊地小 中川小 中原小	4/11(火)
三雲中1年	4/12(水)

