



2023年度4月 学校給食献立表

松阪市飯南・飯高学校給食センター

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	中学校 k cal
7	金	むぎいりごはん ぎゆうにゆう やさいかきあげ チーズいりサラダ かきたまじる	ぎゆうにゆう とうふ たまご チーズ	ごぼう にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	758
10	月	キムチチャーハン ぎゆうにゆう きりぼしだいこんのツナあえ ワントンスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく ツナ ベーコン	にんにく しょうが ほうさい にんじん たまねぎ ピーマン だいこん キャベツ きゅうり ねぎ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ワントン ごま	731
11	火	むぎいりごはん ぎゆうにゆう チキンカレー かいそうサラダ	ぎゆうにゆう とりにく かいそう ツナ	たまねぎ にんじん にんにく とうもろこし きゅうり	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	793
12	水	コッペパン ぎゆうにゆう コーンチャウダー はるのフレンチサラダ おいおいデザート	ぎゆうにゆう ベーコン ハム	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ スナッペン	パン じゃがいも さとう オリーブあぶら ゼリー	779
13	木	むぎいりごはん ぎゆうにゆう さかなのやさいあなかけ じゃがいものうまに	ぎゆうにゆう たら ちくわ	たまねぎ にんじん ピーマン さやいんげん こんにやく	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	755
14	金	むぎいりごはん ぎゆうにゆう マーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ みそ ちくわ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら はるさめ	819
17	月	チキンライス (むぎいり) ぎゆうにゆう さわらのマヨネーズやき はるキャベツのスープ	ぎゆうにゆう ベーコン とりにく さわら	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ	730
18	火	むぎいりごはん ぎゆうにゆう とりにくのからあげ あおじそサラダ はるやさいのみそしる	ぎゆうにゆう とりにく かいそう みそ あぶらあげ	しょうが きゅうり にんじん とうもろこし キャベツ たまねぎ さやえんどう	こめ むぎ あぶら かたくりこ	836
19	水	コッペパン ぎゆうにゆう マカロニグラタン はるやさいのスープに	ぎゆうにゆう とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ さやえんどう	パン マカロニ バター じゃがいも	777
20	木	むぎいりごはん ぎゆうにゆう あじのこがねやき わふうサラダ かきたまじる	ぎゆうにゆう あじ こんぶ とうふ たまご	パセリ チンゲンサイ もやし にんじん ねぎ たまねぎ	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ	724
21	金	むぎいりごはん ぎゆうにゆう あつあげとじゃがいも のケチャップいため ワントンじる	ぎゆうにゆう あつあげ ぶたにく	ピーマン たまねぎ しょうが もやし ねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら かたくりこ じゃがいも さとう ごま ワントン	839
24	月	むぎいりごはん ぎゆうにゆう やさいたつぶりラーメン やきぎょうぎ	ぎゆうにゆう ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ もやし ほうれんそう	こめ むぎ ごまあぶら ちゅうかめん こむぎこ	815
25	火	むぎいりごはん ぎゆうにゆう さばのカレーやき きんぴらごぼう しんたまねぎのみそしる	ぎゆうにゆう さば さつまあげ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん だいこん ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	764
<b>★ちやちやもランチ【飯南産のじゃがいも・やまもり畑の青木さん家のスナッペン】</b>						
26	水	こくとうパン ぎゆうにゆう アスパラとしんじゃが のクリームに スナッペン	ぎゆうにゆう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん アスパラガス とうもろこし スナッペン	パン オリーブあぶら マカロニ さとう じゃがいも バター	865
27	木	むぎいりごはん ぎゆうにゆう ハヤシチュー だいずサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら バター さとう	826
<b>和食の日(たけのごはん・牛乳・白身魚の粒コーン焼き・すまし汁)</b>						
28	金	たけのごはん (むぎいり) ぎゆうにゆう しるみぎかなのつぶ コーンやき すましじる	ぎゆうにゆう ツナ あぶらあげ たら わかめ かまぼこ	にんじん たけのこ しょうが とうもろこし たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう ノンエッグマヨネーズ	735

☆この度、食品標準成分表の改訂(八訂)に伴い、従来のエネルギーの数値が変更されていますが、日々の給食の内容分量については、今まで通り何も変わりませんのでご承知おきください。

※ 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☆	
飯南中	7日から
飯高中	10日から