



2023年度4月 学校給食献立表

まつさかし いいなん いちかがつこう きゅうしよく こんだてひょう
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 小学校 k cal
			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	
11	火	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 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	633
12	水	コッペパン ぎゅうにゅう コーンチャウダー はるのフレンチサラダ おいわいデザート	ぎゅうにゅう ベーコン ハム	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ スナップえんどう	パン じゃがいも さとう オリーブあぶら ゼリー	649
13	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなのやさしいあんかけ じゃがいものうまに	ぎゅうにゅう たら ちくわ	たまねぎ にんじん ピーマン さやいんげん こんにゃく	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	602
14	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう 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	659
17	月	チキンライス (むぎいり) ぎゅうにゅう さわらのマヨネーズやき はるキャベツのスープ	ぎゅうにゅう 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	595
18	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ あおじそサラダ はるやさしいみそしる	ぎゅうにゅう 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	639
19	水	コッペパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン はるやさしいのスープに	ぎゅうにゅう 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	596
20	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじのこがねやき わふうサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう 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	578
21	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あつあげとじゃがいも のケチャップいため ワンタンじる	ぎゅうにゅう 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 ワンタン	673
24	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やさいたっぷりラーメン やきぎょうぎ	ぎゅうにゅう 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	588
25	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう 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	589
 ★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プえんどう】						
26	水	こくとうパン ぎゅうにゅう アスパラとしんじゃが のクリームに スナップえんどうのサラダ	ぎゅうにゅう 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 スナップえんどう	パン オリーブあぶら マカロニ さとう じゃがいも バター	658
27	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハヤシチュー だいずサラダ	ぎゅうにゅう 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	664
 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）						
28	金	たけのごはん (むぎいり) ぎゅうにゅう しろみぎかなのつぶ コーンやき すましじる	ぎゅうにゅう 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	585

☆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☆	
粥見小、宮前小、香肌小	11日から
柿野小	12日から