

# 2023年度 5月 学校給食献立表

松阪市教育委員会 松阪市学校給食協会

日	曜	献立名	赤	緑	黄	エネルギー	たんぱく
			おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもに熱や力のもとになる	kcal	g
1	月	ごはん(麦入り) 牛乳 さばの塩焼き チンゲンサイのいそ和え たけのこのみそ汁	ぎゅうにゅう さば のり とうふ あぶらあげ みそ	チンゲンサイ にんじん ねぎ もやし たけのこ たまねぎ	こめ むぎ	588	30.3
2	火	コッペパン 牛乳 みえけんさんだいず こんにやくサラダ 三重県産大豆のカレー煮	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	にんじん にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ こんにやく	パン じゃがいも ごま あぶら ノンエッグマヨネーズ	570	24.4
8	月	ごはん(麦入り) 牛乳 かつおの酢豚風 ビーフンともやしのスープ	ぎゅうにゅう かつお ベーコン	にんじん ピーマン なら たけのこ しいたけ たまねぎ もやし	こめ むぎ かたくりこ さとう ビーフン あぶら	602	25.7
9	火	コッペパン 牛乳 とり肉のマーマレード焼き 粉ふきいも 春野菜のスープ煮	ぎゅうにゅう とり ウインナー	にんじん アスパラガス パセリ キャベツ たまねぎ にんにく	パン じゃがいも	563	27.0
10	水	ごはん 牛乳 豚肉と玉ねぎのしょうが炒め ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	しょうが たまねぎ ごぼう きゅうり にんじん とうもろこし	こめ あぶら ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	612	21.8
11	木	ポークカレー(麦入り) 牛乳 ツナと野菜のサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら カレールウ じゃがいも さとう	578	19.2
12	金	《和食の日》 ごはん 牛乳 あじのから揚げ キャベツの塩昆布和え みえんどうの卵とじ	ぎゅうにゅう あじ こおりとうふ たまご こんぶ	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ みえんどう こんにやく	こめ かたくりこ さとう あぶら	600	27.8
15	月	ごはん 牛乳 チャブチェ トック入りわかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	なら ねぎ にんじん にんにく しょうが たまねぎ しいたけ もやし たけのこ	こめ はるさめ さとう トックもち あぶら ごまあぶら	572	18.3
16	火	セルフバーガー(丸パン(横切り)・照り焼きチキン・ キャベツ) 牛乳 豆乳スープ	ぎゅうにゅう とうにゅう とり肉 ウインナー	にんじん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ パセリ	パン さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	610	27.3
17	水	ごはん 牛乳 さばの煮付け きゅうりとたくあんの和え物 五目きんぴら	ぎゅうにゅう さば だいず さつまあげ	にんじん しょうが たくあん きゅうり たけのこ ごぼう こんにやく	こめ さとう あぶら ごま	587	25.8
18	木	おやこどん 牛乳 親子丼(麦入り) 牛乳 小松菜と油揚げの和え物	ぎゅうにゅう とり たまご あぶらあげ ツナ	にんじん こまつな もやし たまねぎ しいたけ こんにやく	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	579	26.7
19	金	ごはん 牛乳 りよくちや 春キャベツの豚汁 ひじきのり	ぎゅうにゅう だいず みそ ツな とうふ みそ ひじきのり	ねぎ たまねぎ ごぼう にんじん キャベツ	こめ てんぷらこ あぶら	581	22.9
22	月	ぶたにく か 豚肉の変わりピピンパ(麦入り) 牛乳 ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	チンゲンサイ にんじん ねぎ にんにく しょうが ぶなしめじ もやし たまねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう ワンタン ごまあぶら ごま	595	23.7
23	火	こめこい 米粉入りパン 牛乳 さわらのパーベキューソース も 添えキャベツ カレーポトフ	ぎゅうにゅう さわら とり肉	チンゲンサイ にんじん りんご レモン キャベツ たまねぎ	パン かたくりこ さとう じゃがいも あぶら	577	29.2
24	水	ごはん 牛乳 ツナそぼろ こまつな 小松菜のごま和え 切り干大根の煮物	ぎゅうにゅう ツな あぶらあげ さつまあげ	こまつな にんじん しょうが もやし きりぼしだいこん	こめ さとう ごま あぶら	596	23.3
25	木	ごはん 牛乳 あつあ 厚揚げと豚肉のみそ炒め ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツな ひじき あつあげ	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ さとう かたくりこ あぶら	580	23.1
26	金	なめし 菜飯 牛乳 きびなごのかりかりフライ そら豆の塩ゆで しん 新じゃがのそぼろ煮	ぎゅうにゅう きびなご とり肉	そらめ たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん あおな	こめ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	625	23.5
29	月	ごはん 牛乳 とうふ 豆腐とえびのチリソース煮 中華風和え物	ぎゅうにゅう とうふ えび ぶたにく ツな	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	578	26.7
30	火	《ちやちやもランチ》 りよくちや 緑茶パン(丸型) 牛乳 さげの粒コーン焼き こめこ 米粉ポタージュ メープルジャム	ぎゅうにゅう とり さげ	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし しょうが	パン じゃがいも あぶら バター こめこ なまクリーム ジャム ノンエッグマヨネーズ	641	29.5
31	水	ごはん 牛乳 はっほうさい こざかない 小魚入りごぼうかりんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご かえりにぼし	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ キャベツ もやし ごぼう	こめ あぶら ごま かたくりこ さとう	529	23.6

※材料等の都合により、献立等を変更をする場合がありますのでご了承ください。