



2023年度

5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

ひつけ 日付	こん 献 立 名	食 品 名						エ ネ ル ギ ー	たん ば く 質
		主 ₁ に体の組織をつくる		主 ₂ に体の調子を整える		主 ₃ にエネルギーになる			
		1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (ビタミンA)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)		
		魚肉 卵 豆 豆製品	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米 パン めんいも 砂糖	油脂	Kcal	g
1 月	ごはん(牛乳) メヌド マカロニサラダ バインゼリー	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	米 ジャがいも マカロニ バインゼリー	油 ノンエッグマヨネーズ	811	25.8
2 火	ごはん(麦入り) 牛乳 まぐろと飯高産椎茸の揚げ煮 香キャベツの白みそ汁 もやしとの磯和え	まぐろ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 味付けもみり	にんじん 葉ねぎ	しいたけ レモン キャベツ もやし たまねぎ	米 麦 でんぷん 砂糖	油	738	35.0
8 月	お 和 食 の 日								
8 月	ごはん(麦入り) 牛乳 鮭の塩焼き こはやどうふ 高野豆腐のたまごとし 小松菜の甘酢和え	さけ 凍り豆腐 たまご ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しいたけ もやし	米 麦 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	754	35.1
9 火	チキンカレーライス(麦入り) 牛乳 小魚入りフライビーンズ アスパラサラダ	鶏肉 大豆	牛乳 しらす干し	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ にんにく きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも 砂糖 カレールフ でんぷん	油	835	31.1
10 水	ごはん(麦入り) 牛乳 マーボー豆腐 あお 蕪のりじゃがバター 中華風和え物	豆腐 豚肉 みそ ツナ	牛乳 あおさこ	にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま油 ごま バター	746	28.2
11 木	セルフサンド(小型コッパン横切り・たまごサラダ) 牛乳 完熟トマトのパンネ しいらのアップルソース	たまご ベーコン しいら	牛乳	にんじん パセリ トマト	きゅうり たまねぎ にんにく セロリ りんご レモン	パン ペンネ 砂糖 でんぷん	ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 油	867	34.8
12 金	ごはん 牛乳 ツナそぼろ 手巻きのみ こもく 五目きんぴら 三色ごま和え	ツナ 大豆 さつま揚げ	牛乳 手巻きのみ	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	しょうが ごぼう もやし	米 砂糖 こんにゃく	油 ごま	727	31.1
15 月	ごはん 牛乳 豚肉の角煮 もずくスープ にんじんしりしり	豚肉 豆腐 たまご	牛乳 もずく	葉ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ とうもろこし	米 砂糖	油 ごま	848	26.8
16 火	ごはん(麦入り) 牛乳 あじの南蛮漬け えのき汁 青じそ風味の海藻サラダ	あじ 油揚げ 豆腐	牛乳 海藻ミックス	葉ねぎ にんじん	たまねぎ えのきだけ きゅうり キャベツ	米 麦 でんぷん 砂糖	油	730	31.0
17 水	ごはん(麦入り) 牛乳 松阪とり焼き肉 沢煮焼 こんにゃくサラダ	鶏肉 みそ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	りんご にんにく だいこん ごぼう キャベツ とうもろこし きゅうり	米 麦 砂糖 こんにゃく	ごま ノンエッグマヨネーズ	729	30.8
18 木	あげパン 牛乳 たまご入りコーン豆乳スープ キャベツとツナのサラダ	きなこ たまご 豆乳 ツナ	牛乳	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 油	オリーブ油	712	26.2
19 金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 野菜の千切り炒め さやいんげんのごまダレ和え	さば みそ 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	米 砂糖	油 ごま	776	33.6
22 月	ごはん(麦入り) 牛乳 かつおの甘酢炒め いそ煮 キャベツのしそ和え	かつお 大豆 油揚げ ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん しそ チンゲンサイ さやいんげん	たまねぎ たけのこ キャベツ	米 麦 でんぷん 砂糖	油	759	32.9
23 火	ちゅうかはん(麦入り) 牛乳 しゅうまい パンパンジーサラダ	豚肉 うすら卵 しゅうまい ささみ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ きくらげ たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	798	31.9
24 水	ごはん 牛乳 若鶏のレモン風味 じゃがいもの煮物 ぶなしめじの和え物	鶏肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	レモン たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	米 砂糖 でんぷん ジャがいも こんにゃく	油	773	33.6
25 木	ち や ち や も ラ ン チ								
25 木	緑茶パン【あほうイップ添え】 牛乳 かじきのみそマヨネーズ焼き 和風ポトフ	あずきあん かじき ウインナー みそ 生揚げ	牛乳 ホイップクリーム	葉ねぎ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん	パン ノンエッグマヨネーズ	油	813	37.4
26 金	ごはん 牛乳 豚肉とたまねぎの炒め物 切り干大根とごぼうの旨め煮 アスパラキャベツのおかか和え	豚肉 鶏肉 花かつお	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ しょうが ごぼう 切り干大根 キャベツ	米 砂糖	油	752	29.0
29 月	ごはん(麦入り) 牛乳 豆腐の野菜あんかけ 肉団子汁 小魚とチーズのサラダ わかめふりかけ	豆腐 豚肉 鶏肉だんご	牛乳 しらす干し チーズ わかめふりかけ	にんじん ピーマン 葉ねぎ	たまねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油	714	28.1
30 火	かんじゆく 完熟トマト牛丼 牛乳 ちくわのマヨネーズ焼き 三色ゼリー和え	牛肉 ちくわ 花かつお	牛乳 チーズ 生クリーム	葉ねぎ トマト パセリ	たまねぎ ごぼう みかん パイン もも	米 こんにゃく 砂糖 でんぷん ミックスゼリー	ノンエッグマヨネーズ	865	30.3
31 水	キムタクチャーハン(麦入り) 牛乳 さわらの中華甘酢 わかめとチンゲンサイのスープ きゅうりともやしのナムル	豚肉 さわら 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし たくあん しょうが はくさいキムチ えのきだけ きゅうり	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま油	741	31.5

*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。