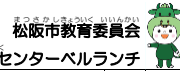


# 2023年度 5月 学校給食献立表



幼稚園版 松阪市学校給食センターパルランチ

| 日付              | 献立名  | 食品名                              |   |   | エネルギー | たんぱく質 |
|-----------------|--|----------------------------------|---|---|-------|-------|
|                 |  | 主に体の組織をつくる                       | 主に体の調子を整える  | 主にエネルギーになる                                | Kcal  | g     |
|                 |  |                                  |   |   |       |       |
| 1月              | ごはん 牛乳 メヌド<br>マカロニサラダ パインゼリー                                 | 牛乳 豚肉 ウインナー                      | にんにく たまねぎ にんじん<br>ピーマン トマト<br>きゅうり キャベツ                 | 米 油 じゃがいも マカロニ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>パインゼリー    | 522   | 18.9  |
| 2火              | ごはん(麦入り) 牛乳<br>まぐろと飯高産しいたけの揚げ煮<br>香キャベツの白みそ汁 もやしのかぼちゃ        | 牛乳 まぐろ 油揚げ<br>豆腐 みそ のり           | 生しいたけ キャベツ<br>にんじん 新たまねぎ<br>葉ねぎ もやし                     | 米 麦 でんぷん<br>油 砂糖                          | 482   | 25.0  |
| 和 食 の 日         |  |                                  |   |   |       |       |
| 8月              | ごはん(麦入り) 牛乳 鮭の塩焼き<br>高野豆腐のたまごとし こまつなの甘酢和え                    | 牛乳 さけ 凍り豆腐<br>たまご ちくわ            | たまねぎ にんじん<br>干しいたけ こんにゃく<br>さやいんげん こまつな<br>もやし          | 米 麦 じゃがいも<br>砂糖 油                         | 481   | 24.2  |
| 9火              | チキンカレーライス(麦入り) 牛乳<br>アスパラサラダ レモンゼリー                          | 牛乳 鶏肉                            | たまねぎ にんじん にんにく<br>アスパラガス きゅうり<br>とうもろこし                 | 米 麦 じゃがいも<br>油 カレールウ 砂糖<br>レモンゼリー         | 479   | 17.4  |
| 10水             | ごはん(麦入り) 牛乳 マーボー豆腐<br>青のりじゃがバター 中華風和え物                       | 牛乳 豆腐 豚肉<br>みそ あおのり ツナ           | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ だけのこ<br>干しいたけ 葉ねぎ<br>キャベツ もやし    | 米 麦 油 砂糖<br>でんぷん ごま油<br>じゃがいも バター ごま      | 487   | 20.7  |
| 11木             | ゆめアツ(小型コッペパン横切り、たまごサラダ)<br>牛乳 完熟トマトのパンネ 入園お祝いゼリー             | 牛乳 たまご パーコン                      | きゅうり たまねぎ にんじん<br>にんにく セロリー<br>パセリ トマト                  | パン ノンエッグマヨネーズ<br>パンネ オリーブ油<br>砂糖 入園お祝いゼリー | 539   | 18.3  |
| 12金             | ごはん 牛乳 ツナそぼろ<br>五目きんぴら 三色ごま和え                                | 牛乳 ツナ 大豆<br>さつまいも                | しょうが にんじん<br>ごぼう こんにゃく<br>さやいんげん チンゲンサイ<br>もやし          | 米 砂糖 油 ごま                                 | 473   | 22.0  |
| 15月             | ごはん 牛乳 豚肉の角煮<br>もずくスープ にんじんしりしり                              | 牛乳 豚肉 豆腐<br>もずく たまご              | しょうが たまねぎ<br>とうもろこし<br>葉ねぎ にんじん                         | 米 砂糖 油 ごま                                 | 562   | 19.6  |
| 16火             | ごはん(麦入り) 牛乳 あじの南蛮漬け<br>えのき汁 青じそ風味の海藻サラダ                      | 牛乳 あじ 油揚げ<br>豆腐 海藻ミックス           | 葉ねぎ たまねぎ<br>えのきたけ にんじん<br>きゅうり キャベツ                     | 米 麦 でんぷん<br>油 砂糖                          | 475   | 22.3  |
| 17水             | ごはん(麦入り) 牛乳 松阪とり焼き肉<br>沢煮椀 こんにゃくサラダ                          | 牛乳 鶏肉 みそ<br>豚肉 油揚げ               | にんにく だいこん<br>ごぼう にんじん<br>葉ねぎ こんにゃく キャベツ<br>とうもろこし きゅうり  | 米 麦 砂糖<br>ごま ノンエッグマヨネーズ                   | 458   | 22.4  |
| 18木             | あげパン 牛乳 たまご入りコーン豆乳スープ<br>キャベツとツナのサラダ                         | 牛乳 きな粉<br>たまご 豆乳 ツナ              | とうもろこし にんじん<br>たまねぎ パセリ<br>キャベツ きゅうり                    | パン 油 ぶどう糖<br>オリーブ油 砂糖                     | 496   | 19.4  |
| 19金             | ごはん 牛乳 さばのみそ煮<br>野菜の千切り炒め さやいんげんのごまだれ和え                      | 牛乳 さば みそ 豚肉                      | しょうが たまねぎ<br>にんじん ビーマン<br>だけのこ もやし<br>キャベツ さやいんげん       | 米 砂糖 油 ごま                                 | 506   | 24.0  |
| 22月             | ごはん(麦入り) 牛乳 かつおの甘酢炒め<br>いそ煮 キャベツのしそ和え                        | 牛乳 かつお ひじき<br>大豆 油揚げ ちくわ         | たまねぎ にんじん だけのこ<br>チンゲンサイ さやいんげん<br>キャベツ しそ              | 米 麦 でんぷん<br>油 砂糖                          | 495   | 23.9  |
| 23火             | 中華飯(麦入り) 牛乳 しゅうまい<br>パンパンジーサラダ                               | 牛乳 豚肉 しゅうまい<br>ささみ               | しょうが だけのこ<br>生きくらげ たまねぎ もやし<br>にんじん チンゲンサイ<br>キャベツ きゅうり | 米 麦 油 砂糖<br>でんぷん ごま油 ごま                   | 488   | 20.9  |
| 24水             | ごはん 牛乳 若鶏のレモン風味<br>じゃがいもの煮物 ぶなしめじの和え物                        | 牛乳 鶏肉<br>さつまいも                   | たまねぎ にんじん<br>こんにゃく さやいんげん<br>ぶなしめじ こまつな<br>キャベツ とうもろこし  | 米 でんぷん 油<br>砂糖 じゃがいも                      | 519   | 25.3  |
| ち ゃ ち ゃ も ら ン ち |  |                                  |   |   |       |       |
| 25木             | 緑茶パン【あんホイップ添え】 牛乳<br>かじきのみそマヨネーズ焼き 和風ポトフ                     | 牛乳 あずきあん まかじき<br>みそ ウインナー 生揚げ    | 葉ねぎ にんじん<br>たまねぎ チンゲンサイ<br>だいこん                         | パン ホイップクリーム<br>ノンエッグマヨネーズ                 | 530   | 25.7  |
| 26金             | ごはん 牛乳 豚肉と玉ねぎの炒め物<br>切干大根とごぼうの含め煮<br>アスパラキャベツのおかか和え          | 牛乳 豚肉 鶏肉<br>花かつお                 | たまねぎ にんじん しょうが<br>ごぼう 切干大根<br>アスパラガス キャベツ               | 米 油 砂糖                                    | 494   | 21.1  |
| 29月             | ごはん(麦入り) 牛乳 豆腐の野菜あんかけ<br>すまし汁 小魚とチーズのサラダ わかめふりかけ             | 牛乳 豆腐 豚肉<br>しらす干し チーズ<br>わかめふりかけ | たまねぎ にんじん ビーマン<br>えのきたけ 葉ねぎ キャベツ<br>とうもろこし きゅうり         | 米 麦 油 砂糖<br>でんぷん ごま油                      | 457   | 20.1  |
| 30火             | 完熟トマト牛丼 牛乳 ちくわのマヨネーズ焼き<br>三色ゼリー和え                            | 牛乳 牛肉 ちくわ<br>チーズ 花かつお            | こんにゃく たまねぎ<br>葉ねぎ トマト ごぼう<br>みかん パイン もも                 | 米 砂糖 でんぷん<br>生クリーム<br>ノンエッグマヨネーズ ゼリー      | 538   | 21.0  |
| 31水             | とんたくチャーハン(麦入り) 牛乳<br>さわらの中華甘酢 わかめとチンゲンサイのスープ<br>きゅうりともやしのナムル | 牛乳 豚肉 さわら<br>豆腐 わかめ              | にんじん たまねぎ<br>たくあん しょうが<br>チンゲンサイ えのきたけ<br>きゅうり もやし      | 米 麦 油 ごま油<br>でんぷん 砂糖                      | 503   | 21.9  |

※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。