



2023年度 5月 学校給食献立表

松阪市北部学校給食センター

(たけっピーランチ)

日曜日	献立名	食品名			基準量(中学年)		
		おもに体をつくるものとなる(あか)	おもに体の調子を整えるものとなる(みどり)	おもにエネルギーのもととなる(き)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
1月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう 	ツナとたまごのそぼろ しんじやがのみそしる かしわもち	ぎゅうにゅう, ツナ, たまご, あぶらあげ, わかめ, みそ	たまねぎ, にんじん, しょうが, ねぎ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, じゃがいも, かしわもち	675	24.4
2火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あじのなんばんづけ ちくぜんに	ぎゅうにゅう, あじ, とりにく	たまねぎ, にんじん, たけのこ, ごぼう, さいいんげん, しいたけ	こめ, むぎ, かつくりこ, あぶら, さとう, こんにやく	580	23.9
8月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ピピンパ わかめスープ	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく わかめ, とうふ	にんにく, にんじん, もやし, チンゲンサイ, ねぎ, えのきたけ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごま	577	21.2
9火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき あおのりポテト くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう, さけ, あおのり, くきわかめ, さつまあげ	ごぼう, にんじん, たけのこ	こめ, むぎ, じゃがいも, こんにやく, さとう, あぶら, ごま	571	27.0
10水	あげパン ぎゅうにゅう	とりだんごスープ キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう, きなこ, とりだんご, ハム	しいたけ, チンゲンサイ, にんじん, たまねぎ, きゅうり, とうもろこし, キャベツ	パン, さとう, あぶら, はるさめ, コンドレッシング	608	23.3
11木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ささかまぼこのいそべあげ てづくりふりかけ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう, のり, とりにく ささかまぼこ, あおのり, こさかな, かつおぶし,	にんじん, たまねぎ, さいいんげん	こめ, むぎ, てんぷらこ, あぶら, ごま, さとう, じゃがいも, こんにやく	608	24.0
12金	チキンライス ぎゅうにゅう	アスパラとキャベツの サラダ マカロニスープ	ぎゅうにゅう, とりにく, ツナ, ベーコン	たまねぎ, にんじん, アスパラガス, とうもろこし, キャベツ, パセリ	こめ, あぶら, ノンエッグマヨネーズ, マカロニ, じゃがいも	583	19.9
15月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー やさいとちくわの ごまずあえ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ちくわ	しょうが, にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, もやし, きゅうり	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, さとう, ごま	605	20.9
16火	あおなごはん(小) ぎゅうにゅう	やさいたつぷりラーメン こまつなののりずあえ ワインゼリー	ぎゅうにゅう, やきぶた, ツナ, のり	たまねぎ, にんじん, もやし, はくさい, ねぎ, こまつな, キャベツ	こめ, むぎ, ちゅうかめん, さとう, ゼリー	556	20.7
17水	バーガーパン ぎゅうにゅう	てりやきチキン そえキャベツ トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう, とりにく, ベーコン, たまご	キャベツ, たまねぎ, にんじん, トマト, パセリ	パン, あぶら, さとう	630	27.0
18木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さわらのこがねやき アスパラのおかかあえ ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう, さわら, かつおぶし, ひじき, だいず, さつまあげ	アスパラガス, にんじん, さいいんげん, たまねぎ	こめ, むぎ, ノンエッグマヨネーズ, さとう	681	26.4
19金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あつあげのあまずいため ぶたしゃぶサラダ	ぎゅうにゅう, あつあげ, ぶたにく	たまねぎ, にんじん, だいこん, ねぎ, キャベツ, きゅうり	こめ, むぎ, かつくりこ, あぶら, さとう, ごま	597	21.9
22月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ホイコーロー はるまき	ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, はるまき	しょうが, にんにく, キャベツ, にんじん, たまねぎ	こめ, むぎ, あぶら, さとう	592	23.6
23火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに きゅうりのマリネ けんちんじる	ぎゅうにゅう, さば, みそ, とうふ	しょうが, きゅうり, にんじん, たまねぎ, ごぼう, しいたけ, ねぎ	こめ, むぎ, さとう, あぶら, こんにやく, じゃがいも	626	24.1
24水	こくとうパン ぎゅうにゅう	チリコンカン ツナとキャベツの レモンあえ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, レッドキドニー, ツナ ひよこまめ,	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, レモン	パン, じゃがいも, あぶら, さとう	590	25.4
25木	和食の日(旬の野菜、実えんどうをつかった、「実えんどうの卵とじ」です。)						
25木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	かつおのごまがらめ みえんどうのたまごとし	ぎゅうにゅう, かつお, こうやどうふ, たまご	しょうが, たまねぎ, にんじん, みえんどう, しいたけ	こめ, むぎ, かつくりこ, あぶら, さとう, ごま, じゃがいも, こんにやく	655	34.1
26金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとしんたまねぎの しょうがいため いいたかさなまきくらげスープ こめこのてづくりかぼつチャケーキ	ぎゅうにゅう, ぶたにく	しょうが, たまねぎ, にんじん, きくらげ, ねぎ, かぼちゃ りよくちゃ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, はるさめ, こめこ, コーンスターチ	625	22.8
29月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とうふのチリソースに パンサンスー	ぎゅうにゅう, とうふ, とりにく, ハム	にんじん, たけのこ, ねぎ, たまねぎ, しょうが, にんにく, きゅうり, もやし	こめ, むぎ, あぶら, さとう, かつくりこ, はるさめ, ごま	602	27.0
30火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	てづくりとうふいりハンバーグ こまつなのいそあえ しろみそしる	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, ぶたにく, とうふ, のり, わかめ, みそ	たまねぎ, こまつな, もやし, キャベツ, にんじん, ねぎ	こめ, むぎ, パンこ, さとう, じゃがいも	612	25.5
31水	ちやちやもランチ(松阪産の緑茶をつかった、「緑茶パン」です。)						
31水	 りよくちゃパン ぎゅうにゅう	かじきのオニオンソース コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう, かじき, ベーコン	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, パセリ, りよくちゃ	パン, かつくりこ, あぶら, さとう, こむぎこ, パター	630	27.1

※材料等の都合により、やむをえず献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。