



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(園児)		
		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	562	21.4
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	482	21.1
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	496	19.6
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, かわかめ, 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	470	23.5
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, コーンレッシング	500	20.2
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	498	21.3
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	480	17.6
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	496	18.5
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	470	19.8
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	510	22.6
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	498	23.6
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	493	19.6
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	502	20.3
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	478	30.7
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	495	21.5
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	521	27.3
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 いいたかさんなまきくらげスープ こめこのてづくりかぼちゃケーキ	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 りよくちや	こめ, むぎ, あぶら, さとう, はるさめ, こめこ, コーンスターチ	534	19.6
29月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とうふのトマトソースに 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	490	23
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	509	22.6
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	 りよくちやパン 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, りよくちや	パン, かつくりこ, あぶら, さとう, こむぎこ, パター	524	22.6

※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。