



2023年度5月 学校給食献立表・中学校版

松阪市飯前・飯前学校給食センター

日	曜日	献立名	食品名			中学校 k cal
			血や肉になるもの あか	体の調子をととのえるもの みどり	体の熱や力になるもの きいろ	
1	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ごもくやきビーフン めかぶのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ベーコン めかぶ とうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ もやし いら キャベツ えのきだけ チンゲンサイ	こめ むぎ ビーフン あぶら ごまあぶら じゃがいも	740
2	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう まぐろのノルウェーふう カレーポトフ アスパラソテー	ぎゅうにゅう まぐろ ウィンナー	たまねぎ にんじん ピーマン チンゲンサイ とうもろこし アスパラガス	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも オリーブあぶら	799
8	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう おやこに ひじきサラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ こんにやく キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ あぶら さとう	752
9	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなとポテトチーズカップ キャベツのおおじドレッシング ごもくまめ	ぎゅうにゅう あじ チーズ だいず さつまあげ	パセリ にんじん ごぼう キャベツ きゅうり さやいんげん こんにやく	こめ むぎ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	791
10	水	コッペパン ぎゅうにゅう ミートグラタン やさしいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ	パン マカロニ あぶら じゃがいも こむぎこ	771
11	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう かつおのごまからめ スナッブえんどうとチーズのサラダ もやしのスープ	ぎゅうにゅう かつお チーズ ベーコン	しょうが スナッブえんどう にんじん たまねぎ ねぎ とうもろこし もやし	こめ むぎ かたくりこ さとう ごま あぶら オリーブあぶら じゃがいも	831
12	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ポークカレー いせあらめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あらめ ツナ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	807
15	月	ひじきごはん (むぎいり) ぎゅうにゅう しるみぎかなフライ そえキャベツ わかたけじる	ぎゅうにゅう たら ひじき ツナ とうふ とりにく わかめ	にんじん しめじ キャベツ たけのこ さやえんどう	こめ むぎ あぶら パンこ さとう ノンエッグタルタルソース	769
16	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなのうめパンこやき わふうサラダ みそしる	ぎゅうにゅう さわら こんぶ あぶらあげ みそ	パセリ チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ パンこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	728
17	水	コッペパン ぎゅうにゅう ちくわのマヨネーズやき ポテトサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ハム ちくわ かつお ベーコン	パセリ にんじん とうもろこし きゅうり たまねぎ キャベツ アスパラガス	こめ むぎ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	772
18	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなのみそチーズやき もやしのごまネーズあえ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう あじ みそ チーズ ツナ だいず さつまあげ	たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん	こめ むぎ ごま ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら	791
19	金	チキンライス (むぎいり) ぎゅうにゅう マカロニサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ツナ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし パセリ	こめ むぎ あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	743
22	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき キャベツのあさづけ しんたまねぎとみえん どりのたまごじ	ぎゅうにゅう さば とりにく たまご	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんじん こんにやく しいたけ みえんどう	こめ むぎ さとう	792
23	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげ のみそいため ごしきあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ハム	たけのこ いら にんじん チンゲンサイ もやし とうもろこし	こめ むぎ さとう あぶら ごま	821
★ちやちやもランチ (松阪産の新茶を練りこんで焼いたパンと飯前産新茶入りういろう)						
24	水	りよくちやパン ぎゅうにゅう ぶたしやぶサラダ えんどうめとしんたまスープ いいなんちやういろう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ベーコン	キャベツ もやし にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし みえんどう りよくちや	りよくちやパン じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	800
25	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いかのさらさあげ ほうれんそうのあえもの しんごぼうときりほしのにも	ぎゅうにゅう いか さつまあげ あぶらあげ	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう だいこん	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	794
26	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやきふう ほうれんそうときりほしのあえもの みそしる	ぎゅうにゅう いわし ツナ とうふ あぶらあげ みそ	だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ さやえんどう えのきだけ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ごま	815
29	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ちゅうかあん やさいはるまき こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ツナ	しょうが しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり ピーマン こんにやく とうもろこし	こめ むぎ さとう こむぎこ かたくりこ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	814
和食の日 (五目ごはん・牛乳・ししゃもフライ・キャベツのしそ和え・春のっぺい汁)						
30	火	ごもくごはん (むぎいり) ぎゅうにゅう ししゃもフライ キャベツのしそあえ はるのっぺいじる	ぎゅうにゅう ツナ あつあげ ししゃも あぶらあげ	にんじん しいたけ キャベツ しそ にんじん たけのこ こんにやく さやえんどう たまねぎ	こめ むぎ あぶら かたくりこ パンこ	742
31	水	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ オーロラサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ チーズ	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん とうもろこし	パン じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	813

※ 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。