

# 2023年度 6月 学校給食献立表

松阪市教育委員会 松阪市学校給食協会

日	曜	献立名	赤	緑	黄	エネルギー	たんぱく
			おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもに熱や力のもとになる	kcal	g
1	木	ごはん 牛乳 肉じゃが わかめのマヨネーズ風サラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ ツナ	たまねぎ にんじん こんにやく キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	602	19.0
2	金	ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれ もやしの青じそ和え とり肉の和風スープ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく	もやし しそ しょうが にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	577	22.1
5	月	セルフおにぎり〔ごはん(麦入り) 納豆みそ きゅうり てま ぎゅうにゅう ちくげんに 手巻きのり〕 牛乳 筑前煮	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なつとう のり とりにく	きゅうり ごぼう にんじん こんにやく しいたけ たけのこ	こめ あぶら さとう むぎ	585	25.6
6	火	こくとう 黒糖パン 牛乳 さけの香草焼き 新じゃがのポトフ	ぎゅうにゅう さけ ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ バジル	パン パンこ じゃがいも オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	616	31.1
7	水	ごはん(麦入り) 牛乳 いかのかりん揚げ キャベツのいそ和え 春風スープ	ぎゅうにゅう いか のり ぶたにく	キャベツ にんじん もやし にら	こめ むぎ かたくりこ あぶら はるさめ	576	25.2
8	木	かみかみキーマカレー 牛乳 きりぼしだいこんさかな 切干大根と小魚のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし くわかめ だいず	たまねぎ にんじん ごぼう きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし	こめ あぶら ごまドレッシング	580	21.9
9	金	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ キャベツとさやいんげんのごま和え 昆布と高野豆腐のきめ煮	ぎゅうにゅう さば こんぶ こおりどうふ とりにく	しょうが キャベツ にんじん さやいんげん たけのこ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	622	26.6
12	月	ごはん 牛乳 ししゃもフライ チンゲンサイともやしの和え物 ごもくまめ 五目豆	ぎゅうにゅう ししゃも だいず さつまあげ	チンゲンサイ もやし ごぼう にんじんこんにやく	こめ あぶら さとう パンこ こむぎこ	574	23.0
13	火	セルフサンド〔小型コッペパン(横切り) ツナとコーンの サラダ〕 牛乳 具だくさん焼きそば	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ちくわ あおのり	とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん しょうが	パン やきそばめん ノンエッグマヨネーズ あぶら	620	24.8
14	水	《和食の日》 ごはん 牛乳 野菜たっぷりチャンプルー イナムドゥチ パインアップル 	ぎゅうにゅう ツナ あつあげ ぶたにく かまぼこ みそ	にんにく にんじん キャベツ もやし こまつな しいたけ こんにやく パインアップル	こめ あぶら	627	27.3
15	木	ごはん 牛乳 チキンアドボ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ きゅうり	こめ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	582	25.8
16	金	ごはん 牛乳 いか入りかみかみかき揚げ きゅうりとたくあんのとえ物 みそ汁	ぎゅうにゅう だいず とうふ わかめ ひじき いか あぶらあげ み そ	にんじん ごぼう たまねぎ きゅうり たくあん ねぎ	こめ てんぷらこ あぶら	597	21.8
19	月	わかめごはん 牛乳 さわらの南蛮漬 沢煮焼	ぎゅうにゅう わかめ さわら ぶたにく	たまねぎ ねぎ たけのこ キャベツ にんじん だいこん	こめ かたくりこ あぶら さとう	570	24.6
20	火	《サミット給食》 こめこい 米粉入りパン 牛乳 ポークビーンズ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちくわ	たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	607	25.6
21	水	《ちやちやランチ》 ごはん(麦入り) 牛乳 松阪とり焼き肉 ワンタンスープ 	ぎゅうにゅう とりにく みそ ベーコン	りんご にんにく キャベツ たまねぎ にんじん もやし ねぎ	こめ むぎ さとう ワンタン	556	27.3
22	木	ごはん(麦入り) 牛乳 とうふ 豆腐とえびの中華煮 中華風和え物	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく えび ツナ	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ キャベツ もやし	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ	579	26.5
23	金	ごはん 牛乳 まぐろのレモン風味 野菜のせん切り炒め	ぎゅうにゅう まぐろ ぶたにく	レモン しょうが たまねぎ にんじん たけのこ もやし ピーマン	こめ かたくりこ あぶら さとう	583	27.9
26	月	もずく丼(麦入り) 牛乳 こまつな あぶらあげ 小松菜と油揚げの和え物	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく あぶらあげ ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし しょうが キャベツ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	577	22.4
27	火	コッペパン 牛乳 新じゃがの米粉クリーム煮 キャベツのレモン風味 ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり キャベツ レモン	パン じゃがいも あぶら バター こめこ さとう なまクリーム ジャム	571	23.8
28	水	ごはん(麦入り) 牛乳 豆あじのから揚げ きゅうりのしそ和え ケーン・チュート・ウンセン	ぎゅうにゅう まめあじ ぶたにく くわかめ	きゅうり しそ にら にんにく たまねぎ にんじん バクチャー	こめ むぎ あぶら はるさめ かたくりこ	574	21.3
29	木	ごはん 牛乳 カレーマープー パンサンスー	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ツナ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり もやし	こめ あぶら カレールウ はるさめ さとう ごまあぶら ごま	613	25.6
30	金	ごはん 牛乳 さわらの照り煮風 キャベツの塩昆布和え なすの白みそ汁	ぎゅうにゅう さわら こんぶ とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ なす にんじん たまねぎ ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう	607	26.0

※材料等の都合により、献立等を変更する場合がありますのでご了承ください。