

2023年度 6月 給食献立表

松阪市教育委員会
松阪市学校給食センターバランチ



日付	献立名	食 品 名			エネルギー	
		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	たんぱく質
					g	g
1木	小型コッパン 牛乳 焼きそば きゅうりのさっぱり和え ブルーベリージャム 豆乳プリン	牛乳 豚肉 あおのり 豆乳プリン	キャベツ もやし たまねぎ にんじん 紅しょうが きゅうり	パン めん 油 砂糖 ごま油 ブルーベリージャム	497	18.6
2金	ごはん(麦入り) 牛乳 甘芋からあげ 飯高産きくらげスープ 切干大根のチャップチェ	牛乳 鶏肉 牛肉	にんにく にんじん もやし にら きくらげ たまねぎ 切干大根 しょうが だけのこ ビーマン	米 麦 でんぷん 油 砂糖 ごま ごま油	541	21.7
5月	ごはん(麦入り) 牛乳 いわしのかば焼き風 豆腐の白みそ汁 チンゲンサイとツナのレモン和え	牛乳 いわし 豆腐 みそ ツナ	だいこん たまねぎ 葉ねぎ チンゲンサイ キャベツ にんじん レモン	米 麦 でんぷん 油 砂糖	485	20.4
6火	コーンピラフ(麦入り) 牛乳 青のりビーンズ 完熟トマトのミネストローネ イタリアンサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 あおのり ベーコン ツナ	にんじん たまねぎ とうもろこし にんにく トマト キャベツ きゅうり	米 麦 バター でんぷん 油 じゃがいも 砂糖 オリーブ油	490	20.3
7水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 豚肉とじゃがいもの旨煮 ちくわと小松菜の和風マヨネーズ	牛乳 さば 豚肉 ちくわ	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく こまつな キャベツ	米 じゃがいも 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	495	22.0
8木	コッパン 牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ みかんゼリー	牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ	パン じゃがいも 油 コーンドレッシング みかんゼリー	515	20.0
9金	ごはん(麦入り) 牛乳 納豆みそ すまし汁 もやしと油揚げのごま酢和え	牛乳 納豆 豚肉 みそ 油揚げ	たまねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ もやし キャベツ	米 麦 砂糖 ごま	451	18.2
12月	ごはん 牛乳 ひじきそばろ じゃがいものみそ汁 こまつなかつお和え	牛乳 豚肉 ひじき たまご 油揚げ みそ ちくわ 花かつお	しょうが にんじん えのきたけ たまねぎ 葉ねぎ こまつな もやし	米 油 砂糖 じゃがいも	472	19.3
13火	ごはん(麦入り) 牛乳 あじのトマト焼き 野菜の千切り炒め ごぼうサラダ のりかつおふりかけ	牛乳 あじ 豚肉 のりかつおふりかけ	トマト たまねぎ しょうが にんじん ビーマン だけのこ もやし ごぼう きゅうり	米 麦 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	468	23.0
14水	減量ごはん(麦入り) 牛乳 カレーうどん ちくわのしょうが入りの茨ぶら キャベツと茎わかめの煮じそサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ 茎わかめ	たまねぎ にんじん 葉ねぎ 紅しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 うどん カレールウ てんぷら粉 油	498	18.9
ち ゃ ち ゃ も ラ ン チ						
15木	卵オムレツ(丸パン横切り、揚げ鶏、 ノンエッグタルタルソース) 牛乳 ラタトゥイユ りんごゼリー	牛乳 フライドチキン ベーコン	にんにく たまねぎ なす トマト ビーマン	パン 油 ノンエッグタルタルソース オリーブ油 りんごゼリー	555	20.5
和 食 の 日						
16金	ごはん(麦入り) 牛乳 ますの西京焼き 筑前煮 キャベツの塩昆布和え	牛乳 ます 鶏肉 ちくわ 塩昆布	ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ だけのこ キャベツ	米 麦 油 砂糖	456	22.9
19月	ごはん(麦入り) 牛乳 八宝菜 フチぎょうざスープ きゅうりとわかめの中華風和え物	牛乳 豚肉 ぎょうざ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ だけのこ キャベツ にら きゅうり	米 麦 油 でんぷん 砂糖 ごま油	479	18.7
20火	ごはん(麦入り) 牛乳 かみかみきしめ すまし汁 さやいんげんのごまだれ和え 型抜きチーズ	牛乳 大豆 ひじき ちくわ 豆腐 チーズ	にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ キャベツ さやいんげん	米 麦 てんぷら粉 油 砂糖 ねりごま ごま	522	17.4
21水	ごはん 牛乳 豆腐の豚みそあんかけ のっぺい汁 茎わかめの和風マヨネーズ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ 茎わかめ ツナ	しょうが たまねぎ 干しいたけ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく 葉ねぎ きゅうり とうもろこし	米 ごま油 砂糖 じゃがいも てんぷら粉 ノンエッグマヨネーズ	489	20.6
22木	ナン 牛乳 キーマカレー ひじきとじゃがいものサラダ スイートポテト	牛乳 豚肉 ひじき	にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ えだまめ	ナン 油 砂糖 じゃがいも スイートポテト	483	20.9
23金	ごはん 牛乳 まぐろのみそカツ 五目きんぴら きゅうりとたくあんのごま和え	牛乳 まぐろ みそ 大豆 さつま揚げ	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん きゅうり たくあん	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま	510	22.8
26月	ごはん 牛乳 かつおの磯辺揚げ なすとトマトのみそ汁 小魚とチーズのサラダ	牛乳 かつお あおのり 油揚げ みそ しらす干し チーズ	しょうが たまねぎ なす トマト 葉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり	米 でんぷん ごま油	475	25.5
27火	ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれ 鶏肉とじゃがいもの煮物 こまつな磯和え	牛乳 生揚げ 鶏肉 ちくわ のり	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく こまつな もやし	米 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも 油	500	22.5
28水	ごはん(麦入り) 牛乳 中華風ローストチキン 豆腐のケチャップ煮 華風サラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 ツナ たまご	たまねぎ しょうが にんにく にんじん だけのこ 葉ねぎ きゅうり	米 麦 ごま油 油 砂糖 でんぷん はるさめ	525	26.8
29木	米粉入りパン 牛乳 マカロニグラタン ポトフ フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ ワインナー ツナ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ だいこん キャベツ きゅうり	パン マカロニ バター ペシャメルソース パン粉 じゃがいも 油 砂糖	557	26.2
30金	ごはん 牛乳 ししゃもフライ なすのみそ炒め ぶなしめじの和え物	牛乳 ししゃもフライ 豚肉 生揚げ みそ ちくわ	なす にんじん しめじ チンゲンサイ とうもろこし	米 油 砂糖	529	22.2

※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。