



2023年度

6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 | 木 | むぎいりごはん(小)ぎゅうにゅう | ジャージャーめん あおじそふうみの かいそうサラダ | ぎゅうにゅう,ぶたにく みそ,かいそうミックス, ツナ | にんじん,チンゲンサイ, もやし,しょうが,たまねぎ, ねぎ,きゅうり | こめ,むぎ, やしきそばめん,あぶら, さとう,かたくりこ | 609 | 21.3 |
| 2 | 金 | むぎいりごはんぎゅうにゅう | ごもくきんぴら とりにくのマーレードやき きゅうりのマリネ | ぎゅうにゅう, さつまあげ, とりにく | ごぼう,にんじん, にんにく,マーレード, きゅうり,さいいんげん | こめ,むぎ,こんにやく, さとう,あぶら,ごま | 560 | 24.3 |
| 5 | 月 | むぎいりごはんぎゅうにゅう | マーボー豆腐 はるさめサラダ | ぎゅうにゅう,豆腐, ぶたにく,みそ,ツナ | たまねぎ,にんじん, しいたけ,にんにく, しょうが,ねぎ,きゅうり | こめ,むぎ,あぶら, さとう,かたくりこ, はるさめ,ごま | 613 | 26.4 |
| 6 | 火 | まつさかうしの あじごはん ぎゅうにゅう | すましじる こまつなごまずあえ | ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, かまぼこ,とうふ,わかめ, ツナ | にんじん,ごぼう,しめじ, たまねぎ,ねぎ,こまつな, キャベツ | こめ,あぶら, さとう,ごま | 541 | 20.7 |
| 7 | 水 | ちやちやもランチ(壇野で採れたトマトを使った、「トマトソーススパゲッティ」です。20日にも、登場します。) | | | | | | |
| | | こがたコッパン ぎゅうにゅう | トマトソーススパゲッティ だいずいりサラダ いちごジャム | ぎゅうにゅう,ベーコン, だいず | たまねぎ,トマト,にんにく, キャベツ,きゅうり,にんじん | パン,スパゲッティ あぶら,さとう,ジャム | 576 | 21.3 |
| 8 | 木 | むぎいりごはんぎゅうにゅう | きりぼしだいこんのちゅうかうふのために さわらのにつけ チンゲンサイのおかかあえ | ぎゅうにゅう,ぶたにく, さわら,かつおぶし | きりぼしだいこん,にんじん, にら,きくらげ,しょうが, チンゲンサイ,もやし | こめ,むぎ,こんにやく, さとう,あぶら | 564 | 26.4 |
| 9 | 金 | 和食の日(ひじきと野菜のはいった、手作りかきあげに、みそ汁です。) | | | | | | |
| | | わかめごはん ぎゅうにゅう | ひじきいりかきあげ とうふのみそじる | ぎゅうにゅう,わかめ, だいず,とうふ,ひじき, あぶらあげ,みそ | にんじん,たまねぎ, ごぼう,ねぎ | こめ,むぎ,てんぷらこ, あぶら,じゃがいも | 602 | 21.2 |
| 12 | 月 | むぎいりごはんぎゅうにゅう | はっぼうさい きびなごのかりかりフライ わらびもち | ぎゅうにゅう,きびなご, ぶたにく,いか, うずらたまご | しょうが,しいたけ,キャベツ, たけのこ,にんじん, たまねぎ,チンゲンサイ | こめ,むぎ,あぶら, かたくりこ,わらびもち | 679 | 30.2 |
| 13 | 火 | むぎいりごはんぎゅうにゅう | とうふのにくみそあんかけ ツナときゅうりのすのもの | ぎゅうにゅう,とうふ ぶたにく,みそ,ツナ, わかめ | たまねぎ,にんじん, しいたけ,しょうが,きゅうり, とうもろこし | こめ,むぎ,あぶら, さとう,かたくりこ,ごま | 582 | 23.7 |
| 14 | 水 | サミット給食(イギリス料理のアングリーズとスコッチブロスです。) | | | | | | |
| | | バーガーパン ぎゅうにゅう | ぶたにくのアングリーズ そえキャベツ スコッチブロス | ぎゅうにゅう,ぶたにく, とりにく | キャベツ,にんじん, たまねぎ,セロリー, パセリ | パン,かたくりこ,あぶら, さとう,パンこ, じゃがいも,おむぎ | 622 | 25.3 |
| 15 | 木 | むぎいりごはんぎゅうにゅう | にくじやが あつあげのやさいあんかけ | ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, あつあげ | たまねぎ,にんじん, さいいんげん | こめ,むぎ,じゃがいも, こんにやく,あぶら, さとう,かたくりこ | 671 | 21.1 |
| 16 | 金 | むぎいりごはんぎゅうにゅう | なつやさいカレー キャベツとコーンのサラダ | ぎゅうにゅう,とりにく, ツナ | しょうが,にんにく,セロリー, たまねぎ,にんじん,なす かぼちゃ,とうもろこし, キャベツ,きゅうり | こめ,むぎ,あぶら, こむぎこ, コーンドレッシング | 639 | 20.3 |
| 19 | 月 | むぎいりごはんぎゅうにゅう | たれつきからあげ キャベツのあおじそあえ もずくスープ | ぎゅうにゅう,とりにく, もずく,とうふ,かまぼこ | にんにく,キャベツ,にんじん, たまねぎ,ねぎ | こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう | 593 | 24.5 |
| 20 | 火 | むぎいりごはんぎゅうにゅう | トマトぎゅうどん いせあらめのサラダ | ぎゅうにゅう,ぎゅうにく あらめ,ツナ | たまねぎ,ねぎ,トマト,ごぼう, キャベツ,とうもろこし | こめ,むぎ,あぶら, こんにやく,さとう | 635 | 21.9 |
| 21 | 水 | ミルクパン ぎゅうにゅう | マカロニグラタン やさいのスープに ももゼリー | ぎゅうにゅう,とりにく, チーズ,ウインナー | たまねぎ,にんじん,しめじ, とうもろこし,チンゲンサイ | パン,マカロニ,あぶら, じゃがいも,ゼリー | 609 | 27.2 |
| 22 | 木 | むぎいりごはんぎゅうにゅう | まぐろのみそカツ そえキャベツ プチぎょうざスープ | ぎゅうにゅう,まぐろ,みそ, ぎょうざ | キャベツ,にんじん,たまねぎ, にら,しいたけ | こめ,むぎ,てんぷらこ, パンこ,あぶら,さとう | 607 | 26.0 |
| 23 | 金 | ナン ぎゅうにゅう | だいずいりキーマカレー ひじきのサラダ かたぬきクリームチーズ | ぎゅうにゅう,とりにく, ぶたにく,だいず,ひじき, ツナ,チーズ | たまねぎ,にんじん,ピーマン にんにく,しょうが,セロリー, トマト,きゅうり,とうもろこし | ナン,あぶら,さとう | 571 | 27.7 |
| 26 | 月 | むぎいりごはんぎゅうにゅう | かじきのすぶたふう おからサラダ | ぎゅうにゅう,かじき, おから | しょうが,ピーマン,たまねぎ, にんじん,たけのこ, にんにく,しいたけ,きゅうり | こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう,ごま ノンエッグマヨネーズ | 629 | 22.2 |
| 27 | 火 | むぎいりごはんぎゅうにゅう | なすとあつあげのみそいため あじバーグのケチャップソース さくらんぼ | ぎゅうにゅう,ぶたにく, あつあげ,みそ まあじバーグ | なす,にんじん,たまねぎ, たけのこ,ピーマン, さくらんぼ | こめ,むぎ,あぶら,さとう, ごま | 616 | 23.6 |
| 28 | 水 | こくとうパン ぎゅうにゅう | 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 | にんにく,たまねぎ,にんじん, ごぼう,とうもろこし,きゅうり | パン,あぶら,ごま, さとう,じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ | 611 | 24.7 |
| 29 | 木 | むぎいりごはんぎゅうにゅう | なっとうみそ きゅうり てまきのり ごもくじる | ぎゅうにゅう,ぶたにく, なっとう,みそ,のり, とうふ,あぶらあげ | きゅうり,たまねぎ,だいこん, にんじん,ねぎ | こめ,むぎ,あぶら, さとう,こんにやく | 591 | 25.6 |
| 30 | 金 | カレーピラフ ぎゅうにゅう | いかのマリネ ミネストローネ | ぎゅうにゅう,とりにく, いか,ベーコン | たまねぎ,にんじん, とうもろこし,パプリカ, セロリー,トマト,にんにく | こめ,あぶら,かたくりこ, さとう,じゃがいも | 595 | 25.0 |

※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。