



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	マーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう,どうふ, 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,どうふ,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いために 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 どうふのみそじる	ぎゅうにゅう,わかめ, だいず,どうふ,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	ど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,どうふ, 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, どうもろこし	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,どうもろこし, 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,どうふ,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,どうもろこし	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, どうもろこし,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,どうもろこし	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,どうもろこし,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, どうふ,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, どうもろこし,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。