



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(園児)	
				おもに体をつくるもとになる (あか)	おもに体の調子を整えるもとになる (みどり)	おもにエネルギーのもとになる (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	492	18.0
2	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ごもくきんぴら とりにくのマーメイドやき 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,マーメイド, 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	473	22.7
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,とうふ, 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	498	22.3
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	483	19.4
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	494	18.3
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	470	24.3
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	484	17.7
12	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	はっぼうさい あじのからあげ わらびもち	ぎゅうにゅう,あじ, ぶたにく,	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	519	22.1
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	494	22.2
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	539	23.5
15	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが 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	521	18.3
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	524	16.8
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	490	22.2
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	510	18.3
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	538	22.9
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	499	24.0
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	486	23.7
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	516	19.6
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 さくらんぼゼリー	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	こめ,むぎ,あぶら,さとう, ごま,ゼリー	518	20.9
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	514	21.4
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 ごもくじる	ぎゅうにゅう,ぶたにく, なっとう,みそ 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	490	22.3
30	金	カレーピラフ ぎゅうにゅう	さわらのマリネ ミネストローネ	ぎゅうにゅう,とりにく, さわら,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	523	21.2

※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。