



2023年度5月 学校給食献立表・小学校版

松阪市飯南・飯南学校給食センター

| 日 | 曜日 | 献立名 | 食品名 | | | エネルギー 小学校 kcal |
|---|----|--|---|---|--|----------------------|
| | | | 血や肉になるもの あか | 体の調子をととのえるもの みどり | 体の熱や力になるもの きいろ | |
| 1 | 月 | むぎいりごはん ぎゅうにゆう ごもくやきビーフン めかぶのスープ | ぎゅうにゆう ぶたにく さつまあげ ベーコン めかぶ とうふ | にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ もやし いら キャベツ えのきだけ チンゲンサイ | こめ むぎ ビーフン あぶら ごまあぶら じゃがいも | 584 |
| 2 | 火 | むぎいりごはん ぎゅうにゆう まぐろのノルウェーふう カレーポトフ | ぎゅうにゆう まぐろ ウィナー | たまねぎ にんじん ピーマン チンゲンサイ | こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも | 644 |
| 8 | 月 | むぎいりごはん ぎゅうにゆう おやこに ひじきサラダ | ぎゅうにゆう たまご とりにく ひじき ツナ | たまねぎ にんじん しいたけ こんにやく キャベツ きゅうり とうもろこし | こめ むぎ あぶら さとう | 600 |
| 9 | 火 | むぎいりごはん ぎゅうにゆう さかなとポテトチーズカップ キャベツのおおじドレッシング ごもくまめ | ぎゅうにゆう あじ チーズ だいず さつまあげ | パセリ にんじん ごぼう キャベツ きゅうり さやいんげん こんにやく | こめ むぎ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう | 637 |
| 10 | 水 | コッペパン ぎゅうにゆう ミートグラタン やさしいスープ | ぎゅうにゆう ぶたにく チーズ ベーコン | たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ | パン マカロニ あぶら じゃがいも こむぎこ | 591 |
| 11 | 木 | むぎいりごはん ぎゅうにゆう かつおのごまからめ スナッブえんどうとチーズのサラダ もやしのスープ | ぎゅうにゆう かつお チーズ ベーコン | しょうが スナッブえんどう にんじん たまねぎ ねぎ とうもろこし もやし | こめ むぎ かたくりこ さとう ごま あぶら オリーブあぶら じゃがいも | 667 |
| 12 | 金 | むぎいりごはん ぎゅうにゆう ポークカレー いせあらめのサラダ | ぎゅうにゆう ぶたにく あらめ ツナ | たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし | こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう | 643 |
| 15 | 月 | ひじきごはん (むぎいり) ぎゅうにゆう しるみぎかなフライ そえキャベツ わかたけじる | ぎゅうにゆう たら ひじき ツナ とうふ とりにく わかめ | にんじん しめじ キャベツ たけのこ さやえんどう | こめ むぎ あぶら パンこ さとう ノンエッグタルタルソース | 599 |
| 16 | 火 | むぎいりごはん ぎゅうにゆう さかなのうめパンこやき わふうサラダ みそしる | ぎゅうにゆう さわら こんぶ あぶらあげ みそ | パセリ チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ ねぎ | こめ むぎ パンこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | 582 |
| 17 | 水 | コッペパン ぎゅうにゆう ちくわのマヨネーズやき ポテトサラダ コンソメスープ | ぎゅうにゆう なまクリーム チーズ ハム ちくわ かつお ベーコン | パセリ にんじん とうもろこし きゅうり たまねぎ キャベツ アスパラガス | こめ むぎ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | 603 |
| 18 | 木 | むぎいりごはん ぎゅうにゆう さかなのみそチーズやき もやしのごまネーズあえ ごもくきんぴら | ぎゅうにゆう あじ みそ チーズ ツナ だいず さつまあげ | たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん | こめ むぎ ごま ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら | 633 |
| 19 | 金 | チキンライス (むぎいり) ぎゅうにゆう マカロニサラダ コーンスープ | ぎゅうにゆう ベーコン とりにく ツナ | にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし パセリ | こめ むぎ あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ | 640 |
| 22 | 月 | むぎいりごはん ぎゅうにゆう さばのカレーやき キャベツのあさづけ しんたまねぎとみえん どりのたまごとし | ぎゅうにゆう さば とりにく たまご | たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんじん こんにやく しいたけ みえんどう | こめ むぎ さとう | 611 |
| 23 | 火 | むぎいりごはん ぎゅうにゆう ぶたにくとあつあげ のみそいため ごしきあえ | ぎゅうにゆう ぶたにく あつあげ みそ ハム | たけのこ いら にんじん チンゲンサイ もやし とうもろこし | こめ むぎ さとう あぶら ごま | 658 |
| ★ちやちやもランチ (松阪産の新茶を練りこんで焼いたパンと飯南産新茶入りういろ) | | | | | | |
| 24 | 水 | りよくちやパン ぎゅうにゆう ぶたしやぶサラダ えんどうめとしんたまスープ いいなんちやういろ | ぎゅうにゆう ぶたにく わかめ ベーコン | キャベツ もやし にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし みえんどう りよくちや | りよくちやパン じゃがいも さとう あぶら こむぎこ | 607 |
| 25 | 木 | むぎいりごはん ぎゅうにゆう いかのさらさあげ ほうれんそうのあえもの しんごぼうときりほしのにも | ぎゅうにゆう いか さつまあげ あぶらあげ | しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう だいこん | こめ むぎ かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら | 634 |
| 26 | 金 | むぎいりごはん ぎゅうにゆう いわしのかばやきふう ほうれんそうときりほしのあえもの みそしる | ぎゅうにゆう いわし ツナ とうふ あぶらあげ みそ | だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ さやえんどう えのきだけ | こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ごま | 652 |
| 29 | 月 | むぎいりごはん ぎゅうにゆう ちゅうかあん やさしいはるまき こんにやくサラダ | ぎゅうにゆう ぶたにく いか ツナ | しょうが しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり ピーマン こんにやく とうもろこし | こめ むぎ さとう こむぎこ かたくりこ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ | 662 |
| 和食の日 (五目ごはん・牛乳・ししやもフライ・キャベツのしそ和え・春ののっぺい汁) | | | | | | |
| 30 | 火 | ごもくごはん (むぎいり) ぎゅうにゆう ししやもフライ キャベツのしそあえ はるののっぺいじる | ぎゅうにゆう ツナ あつあげ ししやも あぶらあげ | にんじん しいたけ キャベツ しそ にんじん たけのこ こんにやく さやえんどう たまねぎ | こめ むぎ あぶら かたくりこ パンこ | 590 |
| 31 | 水 | コッペパン ぎゅうにゆう ポークビーンズ オーロラサラダ | ぎゅうにゆう ぶたにく だいず ツナ チーズ | たまねぎ にんじん きゅうり だいこん とうもろこし | パン じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ | 627 |

※ 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。