



2023年度6月 学校給食献立表

松阪市飯南・飯高学校給食センター

日	曜日	献立名	食品名			エネルギー	
			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	小学校 k cal	中学校 k cal
1	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじのてりに きゅうりのすのもの ひじきのいために	ぎゅうにゅう あじ ひじき さつまあげ	もやし きゅうり にんじん たけのこ さやいんげん	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	596	748
2	金	きんぴらどん (むぎいり) ぎゅうにゅう ほうれんそうとツナのレモンあえ すましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ とうふ わかめ	ごぼう にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ ねぎ レモン	こめ むぎ さとう ごまあぶら	605	740
5	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなのうめふうみやき キャベツとたくあんのあえもの しんごぼうときりぼしのにも	ぎゅうにゅう さわら さつまあげ あぶらあげ	うめ たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ ごぼう だいこん	こめ むぎ さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	643	806
6	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくじゃが ほうれんそうのあえもの かみかみつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ こんぶ かつお	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん ほうれんそう だいこん	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごま	614	769
★サミット給食 (イタリアのペンのミートソース)							
7	水	コッペパン ぎゅうにゅう ペンのミートソース はるキャベツのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	セロリー にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ チンゲンサイ	パン オリーブオイル ペンネ	569	744
★ちやちやもランチ (松阪産の厚揚げが登場⇒厚揚げのカレー炒め)							
8	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あつあげのカレーいため ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく とうもろこし ごぼう こまつな ほうれんそう	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ ごま ノンエッグマヨネーズ	699	868
9	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじのなんばんづけ きりぼしだいこんのソースいため のりふりかけ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく のり	ねぎ たまねぎ にんじん だいこん キャベツ もやし しょうが	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	614	0
12	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなのたつたあげ アスパラサラダ もやしのスープ	ぎゅうにゅう さわら ベーコン	しょうが アスパラガス きゅうり とうもろこし もやし たまねぎ チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら かたくりこ	617	766
13	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー ビーフンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かまぼこ みそ	キャベツ ピーマン にんにく にら きゅうり にんじん	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ビーフン ごまあぶら	631	792
14	水	あげパン ぎゅうにゅう ミネストローネ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン きなこ かいそう ツナ	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ きゅうり とうもろこし	パン あぶら さとう マカロニ ごまあぶら オリーブオイル	583	762
15	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのにつけ ちくわのサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さば ちくわ あぶらあげ わかめ みそ とうふ	しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	630	764
16	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなのこがねやき ピリからきゅうり ごもくまめ	ぎゅうにゅう あじ だいち さつまあげ	きゅうり ごぼう にんじん さやいんげん こんにやく パセリ	こめ むぎ さとう ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら あぶら	601	751
19	月	カレーピラフ (むぎいり) ぎゅうにゅう こざかないりフライピーズ オーロラサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ だいち かえり ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし きゅうり だいこん	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ノンエッグマヨネーズ	661	828
20	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなのうめみそソースかけ チンゲンサイのかつおあえ はるさめスープ	ぎゅうにゅう みそ ちくわ かつお たら	しょうが うめ もやし チンゲンサイ にんじん たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも はるさめ	598	712
21	水	コッペパン ぎゅうにゅう とりにくのレモンソース グリーンサラダ コンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	レモン キャベツ たまねぎ とうもろこし きゅうり にんじん パセリ	パン かたくりこ あぶら さとう オリーブオイル	635	839
22	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あつあげのみそチーズやき あおじそのアスパラサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ チーズ	ねぎ アスパラガス きゅうり にんじん しょうが たまねぎ もやし ねぎ	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ ワンタン	652	838
★和食の日 (麦入りご飯・牛乳・魚のねぎ塩焼き・もやしの和え物・みそ汁)							
23	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなのねぎしおやき もやしのあえもの みそしる	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ	ねぎ しょうが にんにく もやし とうもろこし にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	608	757
26	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなのかわりにつけ ごまネーズあえ ぐだくさんスープ	ぎゅうにゅう さば みそ ちくわ ぶたにく	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	634	767
27	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう キーマカレー だいちサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち ツナ	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう	663	827
28	水	コッペパン ぎゅうにゅう あじのマスタードソース フレンチサラダ モロヘイヤスープ	ぎゅうにゅう あじ ベーコン	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ もやし モロヘイヤ	パン かたくりこ さとう あぶら はちみつ オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	590	768
29	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いかのかりんあげ アスパラとコーンのおかかあえ ポトフ	ぎゅうにゅう いか かつお ウインナー	アスパラガス とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら かたくりこ じゃがいも	572	721
30	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう はつぼうさい はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか たまご ちくわ	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら はるさめ ノンエッグマヨネーズ	590	750

※ 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。