

2023年度 7月 学校給食献立表

松阪市教育委員会 松阪市学校給食協会

日	曜	献立名	赤	緑	黄	エネルギー	たんぱく
			おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもに熱や力のもとになる	kcal	g
3	月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き えだまめ じゃがいものうま煮	ぎゅうにゅう さば とりにく	えだまめ たまねぎ にんじん こんにやく	こめ じゃがいも さとう あぶら	571	27.3
4	火	コッペパン 牛乳 メヌド ツナと野菜のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ツナ	にんにく たまねぎ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	パン あぶら じゃがいも さとう	578	23.2
5	水	ごはん 牛乳 まぐろのあまがらめ きゅうりとたくあんの和え物 豚肉とひじきの炒め煮	ぎゅうにゅう まぐろ ぶたにく ひじき だいず あぶらあげ	きゅうり たくあん ごぼう にんじん たけのこ	こめ かたくりこ さとう あぶら	594	27.0
6	木	ごはん(麦入り) 牛乳 ひややっこ なすのみそ炒め 手作りふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし かつおぶし あおのり みそ とうふ	なす にんじん ピーマン	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	557	26.1
7	金	あおじそごはん 牛乳 星型コロッケ さやいんげんのごま和え 七タ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	もやし さやいんげん にんじん たまねぎ オクラ しそ	こめ さとう ごま じゃがいも パンこ あぶら ビーフン	586	16.7
10	月	ガパオライス(麦入り) 牛乳 きりぼしだいこん こそかな 切干大根と小魚のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず しらすぼし くきわかめ	たまねぎ ピーマン にんじん エリンギ にんにく しょうが きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし バジル	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごまドレッシング	576	21.3
11	火	セルフバーガー(丸パン(横切り)・さけフライ・キャベツ・ ノンエッグタルタルソース) 牛乳 ミネストローネ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ トマト とうもろこし	パン じゃがいも かたくりこ あぶら ノンエッグタルタルソース こめこマカロニ	601	26.4
12	水	《ちやちやもランチ》 まごころきらきらカレー(麦入り) 牛乳 モロヘイヤのレモン和え	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ にんにく モロヘイヤ もやし レモン	こめ むぎ あぶら カレールウ さとう	574	19.6
13	木	ごはん 牛乳 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め パンサンスー ワインゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ にんにく きゅうり もやし	こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま ゼリー	581	21.1
14	金	《和食の日》 ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ こんにやくサラダ とうがん入り盆汁	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ だいず みそ	しょうが こんにやく なす チンゲンサイ にんじん とうがん ごぼう	こめ あぶら ごま かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	583	22.8
18	火	こめこい 米粉入りパン 牛乳 なすのグラタン モロヘイヤスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー チーズ	なす たまねぎ トマト キャベツ にんじん モロヘイヤ	パン こむぎこ あぶら	570	26.8

※材料等の都合により、献立等を変更する場合がありますのでご了承ください。

☆給食終了日のお知らせ☆

第五小、幸小、大河内小、南小、徳和小	14日まで
上記以外の小学校	18日まで