



2023年度

7月

献立表

松阪市教育委員会
松阪市学校給食センターペルランチ



| ひつけ 日付 | こん 献 だて 立 めい 名 | しよく 食 ひん 品 めい 名 | | | | | | エ ネ ル ギ ー Kcal | たん ぱ く 質 g |
|-----------|-------------------------------|---|-------------------------------------|---|---|------------------|--------|-----------------------------------|----------------------------|
| | | おも からだ そしよま 主に体の組織をつくる | | おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える | | おも 主にエネルギーになる | | | |
| | | 1群(たんぱく質) | 2群(無機質) | 3群(ビタミンA) | 4群(ビタミンC) | 5群(炭水化物) | 6群(脂質) | | |
| 3 | 月 | ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 たまご 卵とわかめの中華和え 揚げぎょうざ | 豆腐 豚肉 牛乳 ツナ たまご わかめ ぎょうざ | にんじん たけのこ キャベツ チンゲンサイ しょうが きゅうり | 米 油 でんぷん ごま油 砂糖 | 782 | 28.2 | | |
| ちやちやもランチ | | | | | | | | | |
| 4 | 火 | ごはん 牛乳 さばのカレー焼き きりぼしだいこん 切干大根の煮物 モロヘイヤのレモン和え | さば 鶏肉 牛乳 さつま揚げ ツナ | にんじん 切干大根 モロヘイヤ しいたけ もやし レモン | 米 油 砂糖 | 737 | 34.4 | | |
| 5 | 水 | ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ なつやさい 夏野菜のみそ汁 しるほ 壺わかめのきんぴら | 鶏肉 油揚げ 牛乳 みそ くわかめ さつま揚げ | かぼちゃ しょうが なす 葉ねぎ たまねぎ にんじん ごぼう | 米 でんぷん 油 こんにゃく ごま 砂糖 | 815 | 29.2 | | |
| 6 | 木 | コッペパン 牛乳 ホキのフレーク焼き コンソメスープ ドレッシングサラダ いちごジャム | ホキ 牛乳 ベーコン チーズ | にんじん たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ | パン コーンフレーク ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 ジャム | 709 | 31.1 | | |
| 7 | 金 | ごはん(麦入り) 牛乳 星形ハンバーグ さつま汁 小松菜のごま和え たなばた セタデザート | ハンバーグ 鶏肉 油揚げ | にんじん たまねぎ オクラ もやし こまつな | 米 麦 ごま 砂糖 そうめん ゼリー | 760 | 27.3 | | |
| 10 | 月 | ごはん(麦入り) 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ひややっこ 野菜の千切り炒め | ちくわ 豆腐 花かつお 豚肉 | にんじん しょうが たまねぎ ピーマン たけのこ もやし | 米 麦 油 てんぷら粉 | 764 | 30.2 | | |
| 11 | 火 | ごはん(麦入り) 牛乳 さわらのみそ焼き さわらわ 沢煮 壺 ひとじきとチーズのサラダ | さわら みそ 豚肉 | にんじん しょうが だいこん 葉ねぎ ごぼう しいたけ とうもろこし きゅうり | 米 麦 油 砂糖 | 708 | 30.5 | | |
| 12 | 水 | ごはん(麦入り) 牛乳 鶏肉のごま酢かけ じゃがいもの煮物 五色和え やさしいふりかけ | 鶏肉 さつま揚げ | にんじん こまつな たまねぎ もやし さやいんげん とうもろこし やさしいふりかけ えだまめ | 米 麦 ごま 砂糖 でんぷん じゃがいも こんにゃく | 729 | 34.9 | | |
| 13 | 木 | セツカツド (小型コッペパン横切り・たまごサラダ) 牛乳 かじきのピザ風 青じそスパゲッティ | たまご かじき ツナ | ピーマン きゅうり たまねぎ にんじん しめじ 青じそ にんにく | パン ノンエッグマヨネーズ スパゲッティ 油 | 814 | 39.4 | | |
| 14 | 金 | なすとトマトのカレーライス(麦入り) 牛乳 あお 青のりピーズ サマーゼリー和え | 鶏肉 大豆 | トマト(麦入り) たまねぎ なす にんにく みかん パイン | 米 麦 油 じゃがいも でんぷん カレーウ ゼリー | 852 | 28.6 | | |
| わ 和 食 の ひ | | | | | | | | | |
| 18 | 火 | ごはん 牛乳 あじフライ ぼんじり 盆汁 きゅうりのさっぱり和え | あじフライ 油揚げ 大豆 みそ | にんじん なす かぼちゃ たまねぎ きゅうり | 米 油 砂糖 ごま油 | 745 | 27.6 | | |
| 19 | 水 | ごはん 牛乳 豚肉とピーマンのオイスター炒め 肉団子汁 高野豆腐の和え物 | 豚肉 鶏肉だんご 凍り豆腐 | ピーマン しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ キャベツ きゅうり | 米 油 砂糖 でんぷん | 727 | 29.7 | | |

※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。

学校給食の食材については、松阪市のホームページ (<http://www.city.matsusaka.mie.jp>) にて公表しています。

| | |
|---------------------|-------|
| ☆給食終了日のお知らせ☆ | |
| 西中 | 14日まで |
| 久保中 | 18日まで |
| 大江中、東部中、鎌田中、中部中、殿町中 | 19日まで |