

# 2023年度 7月 給食献立表

松阪市教育委員会



幼稚園版 松阪市学校給食センターペルランチ

日付	献立名	食品名			エネルギー	たんぱく質
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
		Kcal	g			
3月	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 たまごわかめの中華和え 揚げぎょうざ	牛乳 豆腐 豚肉 ツナ わかめ たまご ぎょうざ	にんじん たけのこ チンゲンサイ キャベツ しょうが きゅうり	米 ごま油 でんぷん 砂糖 油	539	21.5
ちやちやもランチ						
4火	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 切干大根の煮物 モロヘイヤのレモン和え	牛乳 さば 鶏肉 さつま揚げ ツナ	切干大根 にんじん 干ししいたけ モロヘイヤ もやし	米 砂糖 油	483	24.6
5水	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 夏野菜のみそ汁 茎わかめのきんぴら	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ さつま揚げ くきわかめ	しょうが なす たまねぎ かぼちゃ 葉ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく	米 でんぷん 油 砂糖 ごま	532	21.0
6木	コッパン 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	牛乳 ホキ チーズ パーコン	にんじん たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ	パン ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク じゃがいも 油 いちごジャム	477	22.1
7金	ごはん(麦入り) 牛乳 星形ハンバーグ そうめん汁 こまつなのごま和え セタゼリー	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 油揚げ	にんじん たまねぎ オクラ こまつな もやし	米 麦 砂糖 そうめん ごま セタゼリー	503	19.5
10月	ごはん(麦入り) 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ひやっこ 野菜の千切り炒め	牛乳 ちくわ あおのり 豆腐 花かつお 豚肉	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ もやし	米 麦 てんぷら粉 油	499	21.9
11火	ごはん(麦入り) 牛乳 さわらのみそ焼き 沢煮碗 ひじきとチーズのサラダ	牛乳 さわら みそ 豚肉 ひじき チーズ	しょうが だいこん ごぼう にんじん 生しいたけ 葉ねぎ とうもろこし きゅうり	米 麦 砂糖 油	452	21.1
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 やさいふりかけ	牛乳 鶏肉 さつま揚げ	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん こまつな もやし とうもろこし えだまめ やさいふりかけ	米 麦 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも	476	25.1
13木	おやつ(小型コッパン横切り、たまごサラダ) 牛乳 青じそスパゲッティ ももゼリー	牛乳 たまご ツナ	きゅうり たまねぎ にんじん しめじ にんにく 青じそ	パン ノンエッグマヨネーズ スパゲッティ 油 ももゼリー	538	20.0
14金	なすとトマトのカレー(麦入り) 牛乳 サマーゼリー和え	牛乳 鶏肉	たまねぎ トマト なす にんにく みかん パイン	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ ゼリー	480	16.4
和食の白						
18火	ごはん 牛乳 あじフライ 盆汁 きゅうりのさっぱり和え	牛乳 あじフライ 油揚げ 大豆 みそ	なす にんじん かぼちゃ たまねぎ きゅうり	米 油 砂糖 ごま油	481	20.0
19水	ごはん 牛乳 豚肉とピーマンのオイスター炒め すまし汁 高野豆腐の和え物	牛乳 豚肉 凍り豆腐	しょうが にんにく ピーマン にんじん たけのこ 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	461	20.4

※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。

☆給食終了日のお知らせ☆	
港幼	14日まで
松江幼	18日まで
上記以外の幼稚園	19日まで