



ねんどう がっ がっ こう きゅう しょく こん だて ひょう
2023年度 7月 学校給食献立表

まつさかしほくぶがっこうきゅうしょく
松阪市北部学校給食センター

(たけっぴーランチ)

にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名		しょくひんめい 食品名			きじゆんりうちゆうがくわん 基準量(中学年)			
				おもに体をつくるもとになる (あか)	おもに体の調子を整えるもとになる (みどり)	おもにエネルギーのもとになる (き)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
3	月	むぎいりごはん ぎゅうにゆう	チンジャオロース パンサンスー	ぎゅうにゆう,ぎゅうにく, ツナ	にんにく,にんじん,もやし たまねぎ,たけのこ, ピーマン,きゅうり,キャベツ	こめ,むぎ,あぶら, さとう,かたくりこ, はるさめ,ごま	614	22.8		
4	火	むぎいりごはん ぎゅうにゆう	あじのかばやき チンゲンサイのおかかあえ じゃがいものカレーそぼろに	ぎゅうにゆう,あじ, かつおぶし,とりにく	しょうが,チンゲンサイ, もやし,にんじん,たまねぎ, さやいんげん	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう,ごま, じゃがいも,こんにやく	631	25.6		
5	水	こめこパン ぎゅうにゆう	パンブキンシチュー えだまめのサラダ	ぎゅうにゆう,ベーコン, ひじき,ツナ	たまねぎ,にんじん, かぼちゃ,パセリ,えだまめ, とうもろこし,きゅうり	パン,あぶら,バター, こむぎ,さとう	572	22		
6	木	むぎいりごはん ぎゅうにゆう	さばのにつけ きゅうりのマリネ くわわかめのきんぴら	ぎゅうにゆう,さば, くわわかめ,さつまあげ	しょうが,きゅうり,にんじん, ごぼう,たけのこ	こめ,むぎ,さとう, あぶら,こんにやく,ごま	644	24.6		
7	金	わしよく ひ たなばた きょうじしょく てつく たなばた あま がわじる 和食の日 (七夕の行事食です。センター手作りの七夕ちらしに、天の川汁です。)								
		たなばたちらし きざみのり ぎゅうにゆう	かぼちゃコロッケ キャベツのおおじそあえ あまのがわじる たなばたゼリー ☆	ぎゅうにゆう, のり,もずく	にんじん,しいたけ, たけのこ,えだまめ, キャベツ,たまねぎ,オクラ	こめ,さとう,あぶら, こめこだんご,コロッケ, ゼリー	608	15.3		
10	月	むぎいりごはん ぎゅうにゆう	とうふのチリソースに きりぼしだいこんと こざかなのサラダ	ぎゅうにゆう,とうふ, とりにく,こざかな	にんじん,ねぎ,きゅうり, たまねぎ,しょうが,にんにく, きりぼしだいこん,とうもろこし	こめ,むぎ,あぶら, さとう,かたくりこ, ごまドレッシング	618	25.9		
11	火	むぎいりごはん(小) ぎゅうにゆう	ひやしにくみそうどん こまつなののりずあえ	ぎゅうにゆう,ぶたにく, みそ,ツナ,のり	たまねぎ,にんじん,ねぎ, こまつな,キャベツ	こめ,むぎ,うどん, あぶら,さとう,ごま, かたくりこ	592	21.5		
12	水	バーガーパン ぎゅうにゆう	しろみぎかなフライ そえキャベツ タルトタルソース ラタトゥイユ	ぎゅうにゆう,ホキ, ベーコン	キャベツ,にんにく, たまねぎ,なす,トマト, ズッキーニ	パン,こむぎこ, パンこ,あぶら, ノンエッグタルタルソース	611	25.1		
13	木	まつさかし いいたかさん ちやちやもランチ (松阪市でとれたモロヘイヤ、飯高産のきくらげ、とっときみそをつかっています。)								
		むぎいりごはん ぎゅうにゆう	とっときとりやきにく モロヘイヤのレモンあえ いいたかさんきくらげのスープ シークワサーのタルト	ぎゅうにゆう,とりにく, みそ,ツナ	にんにく,モロヘイヤ,もやし, レモン,きくらげ,たまねぎ, にんじん,ねぎ	こめ,むぎ,さとう, はるさめ,タルト	634	25.5		
14	金	むぎいりごはん ぎゅうにゆう	ドライカレー フルーツしらたま	ぎゅうにゆう,ぶたにく	たまねぎ,にんじん,ピーマン, にんにく,しょうが,セロリー, みかん,パイン,もも	こめ,むぎ, あぶら,ゼリー,サイダー しらたまだんご	630	20.4		
18	火	しそごはん ぎゅうにゆう	さけのコーンマヨネーズやき ピリからきゅうり ぼんじる	ぎゅうにゆう,さけ, あぶらあげ,だいず, みそ	きゅうり,なす,かぼちゃ, にんじん,たまねぎ,ねぎ しょうが,とうもろこし	こめ,むぎ, ノンエッグマヨネーズ, さとう,あぶら	585	27.5		

※材料等の都合により、やむをえず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 ☆

7/14(金)	中川小 中原小 小野江小 嬉野中
7/18(火)	豊地小 豊田小 天白小 鶴小 米ノ庄小 三雲中



なつやさい た
夏野菜をたくさん食べて
あつ ま げんき
暑さに負けず元気にすごしましょう！