

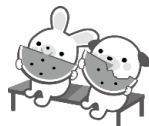


2023年度 7月学校給食献立表

松阪市北部学校給食センター
(たけっピーランチ)

日	曜日	献立名	食品名			基準量(園児)			
			おもに体をつくるものになる (あか)	おもに体の調子を整えるものになる (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 ぎゅうにゅう	チンジャオロース バンサンスー	ぎゅうにゅう,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	497	19.2	
4	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	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ばろに	ぎゅうにゅう,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,こんにゃく	506	21.1	
5	水	こめこパン ぎゅうにゅう	パンプキンシチュー えだまめのサラダ	ぎゅうにゅう,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, こむぎこ,さとう	531	20.5	
6	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのにつけ きゅうりのマリネ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう,さば, くきわかめ,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,こんにゃく,ごま	489	29.7	
7	金	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 ぎゅうにゅう	かぼちゃコロッケ キャベツのあおじそあえ あまのがわじる たなばたゼリー ☆	ぎゅうにゅう, 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	532	14.5	
10	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とうふのトマトソースに きりぼしだいこんと こざかなのサラダ	ぎゅうにゅう,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	498	21.9	
11	火	むぎいりごはん(小) ぎゅうにゅう	ひやしにくみそうどん こまつなののりずあえ	ぎゅうにゅう,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	486	19.2	
12	水	バーガーパン ぎゅうにゅう	しろみぎかなフライ そえキャベツ タルタルソース ラトウイユ	ぎゅうにゅう,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	529	22.7	
13	木	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 ぎゅうにゅう	とっときとりやきにく モロヘイヤのレモンあえ いたかさきくらげのスープ シークワーサーのタルト	ぎゅうにゅう,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	551	23.5	
14	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ドライカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう,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	496	16.9	
18	火	しそごはん ぎゅうにゅう	さけのコーンマヨネーズやき きゅうりのあえもの ぼんじる	ぎゅうにゅう,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	479	23.3	

※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。



夏野菜をたくさん食べて
暑さに負けず元気にすごしましょう!