



2023年度7月 学校給食献立表

まつさかし いいなん いちがわこうこうきょうしよく
松阪市飯南・飯高学校給食センター

日	曜日	献立名	食品名			エネルギー		
			血や肉になるもの あか	体の調子をととのえるもの みどり	体の熱や力になるもの きいろ	小学校 k cal	中学校 k cal	
3	月	むぎいりごはん ぎゆうにゆう	さばのカレーやき きゅうりのしそあえ あつあげのみそしる	ぎゆうにゆう さば あつあげ みそ	たまねぎ きゅうり しそ にんじん キャベツ	こめ むぎ	570	725
4	火	むぎいりごはん ぎゆうにゆう	はっぼうさい やきぎょうざ とうふとわかめのスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく いか たまご とうふ わかめ	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ えのきだけ ねぎ	こめ むぎ あぶら かたくりこ こむぎこ	596	820
5	水	コッペパン ぎゆうにゆう	さわらのこうそうやき コーンチャウダー	ぎゆうにゆう さわら ベーコン	パセリ バジル にんじん たまねぎ とうもろこし	パン パンこ パター ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	648	841
ちやちやもランチに長井マルシェさんのスイートコーン・まーちゃん農園さんのトマト、キャベツ・上野屋さんのこんにやく登場								
6	木	むぎいりごはん ぎゆうにゆう	なつやさいのカレー こんにやくサラダ ゆでとうもろこし	ぎゆうにゆう ぶたにく ツナ	にんにく たまねぎ なす きゅうり にんじん かぼちゃ こんにやく トマト とうもろこし キャベツ	こめ むぎ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	687	849
7	金	わかめごはん ぎゆうにゆう ほしがたコロッケ	チンゲンサイのごまあえ やさいそうめんじる たなばたゼリー	ぎゆうにゆう ぶたにく わかめ ベーコン	チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん オクラ	こめ むぎ パンこ セリー あぶら さとう ごま そうめん じゃがいも	633	778
10	月	むぎいりごはん ぎゆうにゆう	ホキのごまみそやき きゅうりのごまドレあえ ぶたにくときりぼし だいこんのもの	ぎゆうにゆう ホキ ぶたにく みそ	きゅうり もやし だいこん ごぼう さやいんげん にんじん	こめ むぎ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま あぶら	572	718
11	火	むぎいりごはん ぎゆうにゆう	とうふのみそあんかけ れいしやぶサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく みそ とうふ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ もやし	こめ むぎ ごまあぶら さとう	636	826
12	水	こくとうパン ぎゆうにゆう	あじのトマトチーズやき やさいのカレースープに	ぎゆうにゆう あじ チーズ ウインナー	たまねぎ にんにく バジル にんじん かぼちゃ チンゲンサイ	パン オリーブオイル じゃがいも	555	745
13	木	とうもろこしごはん ぎゆうにゆう	なすのみそいため モロヘイヤのちゅうかスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく みそ あつあげ ベーコン	とうもろこし なす にんじん ピーマン もやし しめじ モロヘイヤ	こめ ごまあぶら さとう ごま	587	720
和食の日 (麦入りごはん・牛乳・さばの煮付け・五色和え・盆汁)								
14	金	むぎいりごはん ぎゆうにゆう	さばのにつけ ごしきあえ ぼんじる	ぎゆうにゆう さば ハム みそ あぶらあげ だいず	しょうが チンゲンサイ もやし にんじん なす とうもろこし かぼちゃ ごぼう	こめ むぎ さとう ごま	639	775
18	火	むぎいりごはん ぎゆうにゆう	とりにくのからあげ きゅうりのしそあえ ごもくきんぴら	ぎゆうにゆう とりにく だいず さつまあげ	しょうが きゅうり しそ にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう	668	
19	水	コッペパン ぎゆうにゆう	ちくわのマヨネーズやき コールスローサラダ コーンスープ	ぎゆうにゆう ちくわ チーズ ベーコン なまクリーム かつお	パセリ キャベツ きゅうり もやし とうもろこし たまねぎ にんじん	パン ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル	633	811

※ 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☆	
飯高中	14日まで
柿野小	18日まで
粥見小、宮前小、香肌小、飯南中	19日まで