

2023年度 9月 学校給食献立表

松阪市教育委員会 松阪市学校給食協会

日 曜	献 立 名	赤	緑	黄	エネルギー	たんぱく
		おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもに熱や力のもとになる	kcal	g
4 月	なすとトマトのカレー だいず い 大豆入りサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ	たまねぎ トマト なす かぼちゃ にんにく にんじん きゅうり キャベツ	こめ あぶら カレールウ さとう	581	20.4
5 火	セルフバーガー〔丸パン(横切り) 照り焼きチキン キャベツ〕 ぎゅうにゅう 牛乳 コーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ	パン さとう あぶら かたくりこ コーンポタージュ	603	23.5
6 水	《ちやちやもランチ》 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐のチリソース煮 モロヘイヤのツナ和え	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ツナ	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく モロヘイヤ もやし にんじん	こめ あぶら さとう かたくりこ	607	27.9
7 木	なめし むぎい 菜飯(麦入り) ぎゅうにゅう 牛乳 にく 肉じゃが いかときゅうりの酢の物	ぎゅうにゅう ぶたにく いか わかめ	あおな たまねぎ にんじん こんにやく きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	588	21.8
8 金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃもフライ キャベツの青じそ和え えだまめい しろ 枝豆入り白みそ汁	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ しそ たまねぎ にんじん えのきたけ えだまめ	こめ パンこ あぶら	572	22.5
11 月	ごはん むぎい 菜飯(麦入り) ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの黄金焼き やさい 野菜のせんぎり炒め	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく	パセリ しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ あぶら	566	22.4
12 火	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 チキンピーズ ツナと野菜のサラダ レモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも あぶら さとう ゼリー	560	25.8
13 水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわのしょうが入り天ぷら ナムル むずく入りすまし汁	ぎゅうにゅう ちくわ もずく あぶらあげ とうふ	しょうが もやし きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	こめ てんぷらこ あぶら ごまあぶら ごま	564	22.4
14 木	ごはん むぎい 菜飯(麦入り) ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐のみそあんかけ ちゅうかふう 中華風チキンサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく みそ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ もやし キャベツ	こめ むぎ ごまあぶら さとう	599	26.0
15 金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの甘酢あんかけ ごもく 五目きんぴら	ぎゅうにゅう あじ だいず とりにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ごぼうこんにやく	こめ かたくりこ あぶら さとう	569	24.2
19 火	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 まぐろのオニオンソース こめこ 米粉ポタージュ	ぎゅうにゅう まぐろ ベーコン	たまねぎ にんじん ぶなしめじ	パン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも バター こめこ なまクリーム	628	28.6
20 水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ブルコギ わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ	にんにく にんじん たまねぎ もやし ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	574	22.3
21 木	ごはん むぎい 菜飯(麦入り) ぎゅうにゅう 牛乳 だいず こおりどうふ みそ 大豆と高野豆腐のごまみそがらめ ワンタン汁	ぎゅうにゅう だいず こおりどうふ みそ ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま ワンタン	583	21.5
22 金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ギニーリン マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんにく にんじん たまねぎ トマト とうもろこし きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも あぶら さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	591	21.9
25 月	ちゅうかはん 中華飯 ぎゅうにゅう 牛乳 カモテキュー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	しょうが たけのこ しいたけ たまねぎ もやし にんじん	こめ あぶら さとう かたくりこ さつまいも くろざとう ごま	613	19.3
26 火	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ポテトグラタン やさい 野菜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ	パン じゃがいも バター ベシヤメルソース	631	25.1
27 水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの煮付け チンゲンサイのいそ和え きりぼしだいこん にももの 切干大根の煮物	ぎゅうにゅう さば のり あぶらあげ さつまあげ	しょうが チンゲンサイ もやし きりぼしだいこん にんじん	こめ さとう あぶら ごま	591	26.0
28 木	まめ ひよこ豆のドライカレー(麦入り) ぎゅうにゅう 牛乳 コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	こめ むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ	570	18.9
29 金	わしよく ひ 《和食の日》 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのかりかりフライ もやしと小松菜のごま和え お月見汁	ぎゅうにゅう いわし とうふ	こまつな もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ	こめ あぶら ごま さとう さといも しらたまだんご ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	617	20.4

※材料等の都合により、献立等を変更する場合がありますのでご了承ください。

☆給食開始日のお知らせ☆	
第三小、第五小、幸小、阿坂小、 東黒部小、松尾小、西黒部小、花岡小、 掃水小、南小、徳和小	4日から
第一小、第二小、第四小、松江小、 朝見小、松ヶ崎小、機殿小、漕代小、射和小、 伊勢寺小、大河内小、山室山小	5日から
港小	6日から