



2023年度

9月 献立表

松阪市教育委員会
松阪市学校給食センター・ベルランチ



日付	献立名	食 品 名						エネルギー Kcal	たんばく質 g
		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			
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミンA)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
4月	ごはん(麦入り) 牛乳 しいらの野菜あんかけ ワントンスープ ピリ辛きゅうり和え	しいら 豚肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが もやし きゅうり	米 麦 でんぷん 砂糖 ワントン皮	油 ごま油	702	29.2
5火	ごはん(麦入り) 牛乳 まつさかやにく モロヘイヤと豆腐のスープ こんにやくサラダ	鶏肉 みそ 豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん モロヘイヤ	こんにくりにごもやし たまねぎとうもろこし キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 こんにやく	ごま ノンエッグマヨネーズ	719	30.0
6水	ごはん(麦入り) 牛乳 あじのごま酢かけ 鶏ごぼう汁 小松菜の磯和え ワインゼリー	あじ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ こまつな	ごぼう たまねぎ もやし	米 麦 砂糖 でんぷん ワインゼリー	ごま 油	722	33.2
7木	セルフサンド(小型コッパン横切り・ミックスサラダ) 牛乳 カレスパゲッティ ミートボール	鶏肉 たれ付肉団子	牛乳	にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	パン ジャがいも スパゲッティ カレールー	ノンエッグマヨネーズ 油	801	29.2
8金	中華飯(麦入り) 牛乳 フライビーンズ チンゲンサイとツナのレモン和え	豚肉 うずら卵 大豆 ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ きくらげ たまねぎ もやし キャベツレモン	米 麦 砂糖 でんぷん	油	771	31.3
11月	ごはん 牛乳 まくろの甘辛和え なすとかぼちゃのみそ汁 マカロニサラダ	まぐろ 油揚げ みそ	牛乳	かぼちゃ 葉ねぎ にんじん	にんにく なす たまねぎ キャベツ きゅうり	米 でんぷん 砂糖 マカロニ	油 ノンエッグマヨネーズ	796	33.9
12火	ごはん 牛乳 豆腐の豚みそあんかけ 冬瓜とたけのこの煮物 三色ゼリー白玉	豆腐 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうがたまねぎしんじけ とうがん たけのこ パイン もも	米 砂糖 こんにやく 白玉団子 ミックスゼリー	ごま油 油	780	25.4
13水	ピピンバ(麦入り) 牛乳 飯高産きくらげスープ	牛肉 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	にんにくしょうがもやし しめじ きくらげ たけのこ たまねぎ	米 麦 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま 油	700	27.6
14木	セルフサンド(コッパン横切り・ホキフライ・ノンエッグ 外が別)・ 牛乳 パンプキンスープ 大豆サラダ	ホキフライ ベーコン 大豆 ツナ	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン 米粉 砂糖	油 ノンエッグタルタルソース	787	32.9
15金	ドライカレー(麦入り) 牛乳 チーズポテト かりほししいたご 小さな 切干大根と小魚のごまドレサラダ	豚肉 しらす干し まわかめ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ 切干大根 きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも	油 ごまドレッシング	713	26.1
和 食 の 日									
19火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き なすのみそ炒め ぶなしめじの和え物	さば 豚肉 生揚げ みそ ちくわ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	なす しめじ とうもろこし	米 砂糖	油	768	36.9
20水	ごはん 牛乳 ちくわの生妻入りてんぷら 筑前煮 きゅうりとたくあんのごま和え パインアップル	ちくわ 鶏肉	牛乳	にんじん	紅しょうが ごぼう しいたけ たけのこ きゅうり たくあん パイン	米 天ぷら粉 こんにやく 砂糖	油 ごま	740	25.7
21木	黒糖パン 牛乳 鮭の黄身焼き ポークビーンズ ドレッシングサラダ	さけ たまご 豚肉 大豆	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ 油	834	40.3
22金	ごはん(麦入り) 牛乳 わかどり 若鶏のレモン風味 わかめと豆腐のスープ 中華風和え物	鶏肉 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	レモン たまねぎ キャベツ もやし	米 麦 でんぷん 砂糖 ごま	油 ごま油	735	32.2
25月	ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれ じゃがいものそぼろ煮 キャベツの浅漬け	生揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが	米 砂糖 でんぷん	ごま 油	748	28.6
26火	ごはん(麦入り) 牛乳 豚肉のキムチ炒め 春雨サラダ みかん	豚肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし 白菜キムチ キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	米 麦 砂糖 はるさめ	ごま油 油	709	24.7
ち ゃ ち ゃ も ラ ン チ									
27水	ごはん 牛乳 さわらの米粉揚げ なまこもみのみそ汁 小松菜の塩昆布和え	さわら 豆腐 みそ ちくわ	牛乳	にんじん 葉ねぎ こまつな	しょうが まこも たまねぎ もやし	米 米粉	油	730	31.7
28木	コッパン 牛乳 なすとこのグラタン 米粉マカロニ入りコンソメスープ 海藻サラダ りんごジャム	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳	トマト にんじん パセリ	なす しめじ たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン ジャがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 米粉マカロニりんごジャム	油 ごま油	701	26.6
29金	ごはん(麦入り) 牛乳 ししゃもフライ のっぺい汁 ごまネーズ和え	鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳	にんじん ししゃもフライ チンゲンサイ	ごぼう 葉ねぎ キャベツ	米 麦 さといも こんにやく でんぷん	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	739	24.8

※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。

学校給食の食材については、松阪市のホームページ (<http://www.city.matsusaka.mie.jp>) にて公表しています。

☆給食開始日のお知らせ☆	
殿町中、久保中、大江中、東部中	4日から
鎌田中、西中	5日から
中部中	6日から