

2023年度 9月 給食献立表

松阪市教育委員会



幼稚園版

松阪市学校給食センターペルランチ

日付	献立名	食品名			エネルギー	たんぱく質
		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		
					Kcal	g
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 きゅうりのさっぱり和え	牛乳 しいら 豚肉	たまねぎ にんじん しょうが もやし にら きゅうり	米 麦 でんぷん 油 砂糖 ワントン皮 ごま油	458	19.8
5火	ごはん(麦入り) 牛乳 松阪とり焼き肉 モロヘイヤと豆腐のスープ こんにやくサラダ	牛乳 鶏肉 みそ ベーコン 豆腐	にんにく にんじん もやし モロヘイヤ たまねぎ こんにやく キャベツ とうもろこし きゅうり	米 麦 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	449	21.4
6水	ごはん(麦入り) 牛乳 あじのごま酢かけ 鶏ごぼう汁 こまつなの磯和え ワインゼリー	牛乳 あじ 鶏肉 豆腐 のり	ごぼう にんじん たまねぎ 葉ねぎ こまつな もやし	米 麦 砂糖 でんぷん ごま 油 ワインゼリー	483	23.6
7木	惣菜(小型コッパン横切り、ミックスサラダ) 牛乳 カレースパグッティ	牛乳 鶏肉	とうもろこし きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ にんじん	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ スパグッティ 油 カレールウ	480	18.1
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	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	しょうが たけのこ きくらげ たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ キャベツ レモン	米 麦 油 砂糖 でんぷん	505	21.9
11月	ごはん 牛乳 まぐろの甘辛和え なすとかぼちゃのみそ汁 マカロニサラダ	牛乳 まぐろ 油揚げ みそ	にんにく なす たまねぎ かぼちゃ 葉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ	米 でんぷん 油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	500	24.7
12火	ごはん 牛乳 豆腐の豚みそあんかけ とうがんとたけのこの煮物 型抜きチーズ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 チーズ	しょうが たまねぎ 干しいたけ とうがん たけのこ にんじん さやいんげん こんにやく	米 ごま油 砂糖 油	491	19.7
13水	ビビンバ(麦入り) 牛乳 飯高産さくらげスープ	牛乳 牛肉 鶏肉	にんにく しょうが しめじ チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ たけのこ にら きくらげ	米 麦 砂糖 ごま油 ごま 油 でんぷん	449	20.0
14木	惣菜(コッパン横切り、ホキフライ) パンフキンスープ 入豆サラダ	牛乳 ホキフライ ベーコン 大豆 ツナ	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	パン 油 米粉 砂糖	536	23.3
15金	ドライカレー(麦入り) 牛乳 チーズポテト 切干大根と小魚のごまドレッシング	牛乳 豚肉 チーズ しらす干し くきわかめ	にんじん たまねぎ ビーマン エリンギ 切干大根 きゅうり とうもろこし	米 麦 油 じゃがいも ごまドレッシング	493	19.2
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	牛乳 さば 豚肉 生揚げ みそ ちくわ	なす にんじん しめじ チンゲンサイ とうもろこし	米 油 砂糖	515	25.9
20水	ごはん 牛乳 ちくわのしょうが入り天ぷら 筑前煮 きゅうりとたくあんのごま和え ぶどうゼリー	牛乳 ちくわ 鶏肉	紅しょうが ごぼう にんじん こんにやく 干しいたけ たけのこ きゅうり たくあん	米 てんぷら粉 油 砂糖 ごま ぶどうゼリー	496	18.0
21木	黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ ドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	パン じゃがいも 油	479	19.9
22金	ごはん(麦入り) 牛乳 若鶏のレモン風味 わかめと豆腐のスープ 中華風和え物	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ ツナ	たまねぎ にんじん 葉ねぎ キャベツ もやし	米 麦 でんぷん 油 砂糖 ごま油 ごま	477	23.3
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	牛乳 生揚げ 鶏肉	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり しょうが	米 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも 油	494	21.1
26火	ごはん(麦入り) 牛乳 豚肉の野菜炒め 香雨サラダ みかん	牛乳 豚肉	たまねぎ もやし にんじん にら キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	米 麦 ごま油 砂糖 はるさめ 油	484	18.7
ち ゃ ち ゃ も ラ ン チ						
27水	ごはん 牛乳 さわらの米粉揚げ 生まこもの目みそ汁 こまつなの塩昆布和え	牛乳 さわら あおのり 豆腐 みそ ちくわ 塩昆布	しょうが にんじん まこも たまねぎ 葉ねぎ こまつな もやし	米 米粉 油	477	22.6
28木	コッパン 牛乳 なすときのこのグラタン 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	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン 海藻ミックス ツナ	なす しめじ たまねぎ にんじん パセリ きゅうり とうもろこし	パン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも 米粉マカロニ ごま油 砂糖 りんごジャム	499	19.8
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	牛乳 ししゃもフライ 鶏肉 油揚げ ちくわ	ごぼう にんじん だいこん こんにやく 葉ねぎ チンゲンサイ キャベツ	米 麦 油 さといも でんぷん ごま ノンエッグマヨネーズ	490	19.6

※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。

☆給食開始日のお知らせ☆	
下記以外の幼稚園	4日から
松尾幼、松江幼	5日から