



ねん ど がっ がっ こう きゅう しょく こん だて ひょう  
**2023年度 9月 学校給食献立表**

まつさかしほくぶがっこうきゅうしょく  
**松阪市北部学校給食センター**

(たけっぴーランチ)

にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名		しょくひんめい 食品名			きじゅんりょうちゅうがくねん 基準量(中学年)	
				おもに体をつくるものとなる (あか)	おもに体の調子を整えるものとなる (みどり)	おもにエネルギーのもととなる (き)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
4	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とうふとえびの チリソースに パンサンスー	ぎゅうにゅう,とうふ, えび,ハム ぶたにく	にんじん,たけのこ,ねぎ たまねぎ,もやし,しょうが にんにく,きゅうり	こめ,むぎ,あぶら,さとう, かたくりこ,はるさめ, ごま	598	28.1
5	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	たれつきからあげ ピリからきゅうり とうがんスープ	ぎゅうにゅう, とりにく,ベーコン	にんにく,きゅうり, とうがん,にんじん, たまねぎ,チンゲンサイ	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう	611	23.1
6	水	こがた コッペパン ぎゅうにゅう	やきそば かぼちゃサラダ ワインゼリー	ぎゅうにゅう,いか, あおのり,ハム, ぶたにく	キャベツ,もやし, にんじん,たまねぎ かぼちゃ,きゅうり	パン,やきそばめん, あぶら,ゼリー ノンエッグマヨネーズ	611	27.4
7	木	わかめごはん ぎゅうにゅう	さけのこうそうやき ぎゅうにくいりきんぴら なし	ぎゅうにゅう,わかめ, さけ,ぎゅうにく	ごぼう,にんじん, たけのこなし	こめ,むぎ,パンこ, こんにやく,あぶら,さとう ノンエッグマヨネーズ,	625	26.3
8	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	なすとトマトのカレー あおじそふみの かいそうサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, かいそうミックス,ツナ	しょうが,にんにく,なす セロリー,たまねぎ, にんじん,トマト,きゅうり	こめ,むぎ,あぶら, こむぎこ	580	19.4
11	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とうふのにくみそ あんかけ きりぼしだいこんのふくめに	ぎゅうにゅう,とうふ, ぶたにく,さつまあげ みそ,あぶらあげ	たまねぎ,にんじん,しいたけ しょうが,きりぼしだいこん, さやいんげん	こめ,むぎ,あぶら,さとう, かたくりこ,こんにやく	629	25.4
12	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ししゃもフライ こまつなのいそあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう,ししゃも, のり,ぶたにく, とうふ,みそ	こまつな,もやし,だいこん, はくさい,ごぼう,にんじん ねぎ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, さといも	567	23.3
13	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	なすのミートグラタン わふうポトフ きよほう	ぎゅうにゅう,ぶたにく, チーズ,ウインナー	たまねぎ,にんじん,なす, こまつな,だいこん,セロリ きよほう, にんにく	パン,マカロニ,あぶら, さつまいも	608	25.6
14	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	はっぼうさい こざかないり フライビーンズ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, いか,うずらたまご だいず,こざかな	しょうが,しいたけ,もやし はくさい,たけのこ,にんじん, たまねぎ,チンゲンサイ	こめ,むぎ,あぶら, かたくりこ,さとう	615	29.2
15	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あじのあまずあんかけ にくじやが	ぎゅうにゅう,あじ, ぎゅうにく	しょうが,にんにく, にんじん,たまねぎ ピーマン,さやいんげん	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,じゃがいも, こんにやく,さとう	653	25.1
19	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あかうおのきのこのせやき はくさいのふうみあえ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう,くきわかめ さつまあげ, あかうお,みそ	ごぼう,えのきたけ,しめじ, ふくしんづけ,たけのこ, たまねぎ,にんじん,とうもろこし, はくさい,きゅうり	こめ,むぎ,こんにやく, さとう,あぶら,ごま, ノンエッグマヨネーズ	575	24.8
20	水	バーガーパン ぎゅうにゅう	てりやきチキン そえキャベツ パンプキンシチュー	ぎゅうにゅう, とりにく,ベーコン	キャベツ,たまねぎ, にんじん,かぼちゃ, パセリ	パン,あぶら,さとう, バター,こむぎこ	669	25.8
21	木	ちやちやもランチ(松阪牛をつかった味ごはんと飯高産のきくらげを使った和え物です。)						
		まつさかうしの あじごはん ぎゅうにゅう	いいたかさきくらげ の ごまずあえ	ぎゅうにゅう,ツナ ぎゅうにく,かまぼこ, とうふ,わかめ	にんじん,ごぼう,ねぎ しいたけ,きゅうり, きくらげ,たまねぎ	こめ,あぶら,さとう, はるさめ,ごま	563	21.5
22	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	まぐろのレモンふうみ マーボーなす ラフランスゼリー	ぎゅうにゅう,まぐろ, ぶたにく,みそ	レモン,なす,にんじん, たまねぎ,たけのこ, にんにく,ねぎ	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう,ゼリー	671	30.2
25	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに ひじきのごもくに チンゲンサイのおかかあえ	ぎゅうにゅう,さば,みそ, ひじき,かつおぶし さつまあげ,だいず	しょうが,にんじん, さやいんげん,たまねぎ, チンゲンサイ,もやし	こめ,むぎ,さとう	663	27.8
26	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	チャプチェ だいがくいも おかかふりかけ	ぎゅうにゅう,ぶたにく ふりかけ	しょうが,にんにく, たまねぎ,にんじん, たけのこ,もやし,にら	こめ,むぎ,あぶら, はるさめ,さとう, さつまいも,ごま	670	21.9
27	水	コッペパン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ ひじきとチーズのサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく,だいず, ひじき,チーズ	にんにく,たまねぎ, にんじん,きゅうり, とうもろこし	パン,あぶら,じゃがいも, さとう, ジャム	558	25.4
28	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	なっとうみそ きゅうり てまきのり ワンタンスープ	ぎゅうにゅう, ぶたにく,なっとう, みそ,のり,やきぶた	きゅうり,たまねぎ,ねぎ にんじん,もやし,しいたけ チンゲンサイ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, ワンタンのかわ	582	24.9
29	金	和食の日(十五夜の行事食です。旬の食べ物のくり、さんま、さといもを味わいましょう。)						
		くりごはん ぎゅうにゅう	さんまのかばやきふう キャベツのあおじそあえ おつきみじゅ うざきまんじゅう	ぎゅうにゅう,さんま, とりにく	しょうが,キャベツ, にんじん,ごぼう, だいこん,ねぎ	こめ,くり,かたくりこ, あぶら,さとう,ごま, しらたまご,さといも まんじゅう	719	22.4

※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。

★ 給食開始日のお知らせ ★

9/4(月)	中川小 豊田小 中原小 三雲中
9/5(火)	豊地小 天白小 鶴小 小野江小 米ノ庄小
9/6(水)	嬉野中

