

2023年度9月 学校給食献立表



松阪市飯南・飯南高等学校給食センター

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	
4	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	まぐろのノルウェーふう こふきいも やさいスープ	ぎゅうにゅう まぐろ ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ キャベツ チンゲンサイ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	605	757
5	火	コッペパン ぎゅうにゅう	なすのグラタン ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム	なす たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり	パン あぶら バター こむぎこ パンこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	605	789
6	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とりにくのみそカツ キャベツのしそあえ さわにわん	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく	キャベツ しそ にんじん もやし たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ	こめ むぎ あぶら てんぷらこ パンこ さとう	637	799
7	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さかなのつぶコーンやき グリーンサラダ とうがんじる	ぎゅうにゅう さわら ハム ベーコン	しょうが とうもろこし キャベツ きゅうり とうがん にんじん チンゲンサイ たまねぎ	こめ むぎ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	586	736
8	金	チキンライス ぎゅうにゅう	ひじきとえだまめサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ひじき ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ とうもろこし パセリ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	630	732
11	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	なつやさいのカレー かいそうサラダ ソーダゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう ツナ	たまねぎ トマト なす ピーマン かぼちゃ にんにく きゅうり とうもろこし	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう	670	824
12	火	こくとうパン ぎゅうにゅう	あじのマスタードソース フレンチサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう あじ ベーコン	きゅうり にんじん キャベツ にんにく たまねぎ トマト パセリ	パン あぶら かたくりこ ノンエッグマヨネーズ さとう はちみつ オリーブオイル マカロニ	652	858
13	水	きんぴらごはん ぎゅうにゅう	にくみそ ひややつこ すましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ かまぼこ わかめ	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう ごまあぶら	609	740
14	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さかなのたつたあげ れいしやぶサラダ ごもくまめ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく わかめ だいず さつまあげ	しょうが キャベツ もやし にんじん きゅうり こんにやく とうもろこし ごぼう さやいんげん	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう	645	803
15	金	<b>ちやちやもランチ（まーちゃん農園（馬場さん）のおいしいかぼちゃが入った夏野菜のみそ汁）</b>						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき ひじきのかみかみサラダ なつやさいのみそじる	ぎゅうにゅう さば ひじき ツナ みそ あぶらあげ	にんじん こんにやく なす きゅうり とうもろこし たまねぎ かぼちゃ ねぎ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	596	748
19	火	コッペパン ぎゅうにゅう	いかのマリネ コーンチャウダー	ぎゅうにゅう いか ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし	パン あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	665	859
20	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ちくわ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら はるさめ	641	801
21	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とりにくのレモンソース キャロットサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ パセリ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	590	755
22	金	<b>ちやちやもランチ（上野屋さんのこだわりこんにやくを使った、こんにやくとごぼうのきんぴら）</b>						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さかなのねぎしおやき もやしのごますあえ こんにやくとごぼうのきんぴら	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ さつまあげ	ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり こんにやく ごぼう にんじん さやいんげん	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	614	766
25	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あじのなんばんづけ ごもくやきビーフン	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく さつまあげ	ねぎ たまねぎ にんにく しょうが にんじん しいたけ キャベツ もやし なら	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら ビーフン ごまあぶら	640	801
26	火	コッペパン ぎゅうにゅう	チキンのフレークやき キャベツのあおじそサラダ もやしのスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし チンゲンサイ	パン パンこ コーンフレーク ノンエッグマヨネーズ	570	723
27	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さかなのうめパンこやき きゅうりのすのもの じゃがいものうまに	ぎゅうにゅう さわら ちくわ	うめ にんにく パセリ きゅうり もやし たまねぎ にんじん さやいんげん こんにやく	こめ むぎ さとう パンこ ごま じゃがいも あぶら	574	728
28	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あつあげのみそチーズやき チンジャオロースー	ぎゅうにゅう あつあげ みそ チーズ ぶたにく	しょうが にんにく ピーマン にんじん たけのこ ねぎ	こめ むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ かたくりこ さとう ごまあぶら	645	831
29	金	<b>和食の日（中秋の名月にちなんだ行事食のお月見汁が登場）</b>						
		ごもくごはん ぎゅうにゅう	ししやもフライ きゅうりのしそあえ おつきみじる	ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ ししやも あぶらあげ	にんじん しいたけ きゅうり しそ ごぼう たまねぎ ねぎ	こめ あぶら こめこ パンこ	602	730

※9月からパンの日が火曜日になります。

※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☆	
神野小、香肌小、飯南中、飯高中	4日から
粥見小	5日から
宮前小	6日から