



ねんど 9 がつ がつ 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

まつかさしほくぶがっこうきゅうしょくセンター
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			きじゅんりょうえんじ 基準量(園児)	
				おもに体をつくるもとになる (あか)	おもに体の調子を整えるもとになる (みどり)	おもにエネルギーのもとになる (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 トマトソースに 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	486	24.1
5	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	たれつきからあげ きゅうりのあえもの 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	509	21.2
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 あおりの,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	548	20.7
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,	520	22.6
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 あおじそふうみの 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	481	17.6
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 きりほ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,きりほしだいこん, 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	527	23.0
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	480	21.4
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	ぎゅうにゅう,ぶたにく, チーズ,ウィンナー	たまねぎ,にんじん,なす, こまつな,だいこん,セロリ にんにく	パン,マカロニ,あぶら, さつまいも	498	21.6
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, 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	487	23
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 にくじゃが	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	522	20.7
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 くわわかめのきんぴら ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう,くわわかめ 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 ゼリー	501	21.6
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	561	22
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	いいたかさんきくらげの ごまずあえ すましじる	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	485	18.7
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	542	25
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	487	28.7
26	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	チャブチエ 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	541	18.7
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	481	21.9
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 ワンタンスープ	ぎゅうにゅう, ぶたにく,なっとう, みそ,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	495	23
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 ごもくじる うぎまきんじゅう	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, さといも まんじゅう	580	19.7

※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。

