

# 2023年度 10月 学校給食献立表

松阪市教育委員会 松阪市学校給食協会

日	曜	献立名	赤	緑	黄	エネルギー	たんぱく
			おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもに熱や力のもとになる	kcal	g
2	月	まつかさん 松阪産 きくらげ入りピピンパ 牛乳 わかめスープ みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ とうふ	にんにく しょうが きくらげ こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ みかん	こめ さとう ごまあぶら ごま	614	22.1
3	火	コッペパン 牛乳 みえけんさんだいで 三重県産大豆のカレー煮 おさつサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいで ツナ	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ きゅうり	パン あぶら さつまいも ドレッシング	583	24.3
4	水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かつおフライ キャベツの青じそ和え あお ちくげんに 筑前煮	ぎゅうにゅう かつお とりにく	キャベツ しそ ごぼう にんじん こんにやく しいたけ	こめ あぶら さとう パンこ	614	26.3
5	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 まつさか や にく 松阪とり焼き肉 キャベツ もやしとビーフンのスープ スイートポテ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ベーコン	りんご にんにく キャベツ にんじん もやし には	こめ さとう ビーフン かたくりこ スイートポテ	603	29.6
6	金	ごはん むぎい ぎゅうにゅう 牛乳 いかのかりん揚げ チンゲンサイのいそ和え あ とうにゅうじる 豆乳汁	ぎゅうにゅう いか のり とりにく みそ あぶらあげ とうにゅう	チンゲンサイ もやし にんじん だいこん はくさい ねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら	569	25.9
10	火	コッペパン 牛乳 スイートポテグラタン きのこスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ だいこん	パン さつまいも バター ベシヤメルソース ジャム	603	23.8
11	水	ごはん むぎい ぎゅうにゅう 牛乳 あじのから揚げ もやしのしそ和え あ きりほしだいこん ふく に 切干大根とごぼうの含め煮	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく	しょうが ごぼう にんじん きりほしだいこん もやし しそ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	573	23.1
12	木	わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ じゃがいもそぼろ煮 こまつな あぶらあ ちくげんに 小松菜と油揚げの和え物	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あぶらあげ ツナ	たまねぎ にんじん こんにやく キャベツ こまつな	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	567	21.2
13	金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 厚揚げのごまだれ ブロッコリーのおかか和え あ さわにわん 沢煮碗	ぎゅうにゅう あつあげ はなかつお ぶたにく	ブロッコリー にんじん だいこん もやし	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	582	21.4
16	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 まぐろのココロコ酢豚風 パンサンスー	ぎゅうにゅう まぐろ ハム	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん きゅうり もやし	こめ かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	577	24.6
17	火	コッペパン 牛乳 秋のにぎわいシチュー ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ちくわ	たまねぎ しめじ パセリ ごぼう キャベツにんじん とうもろこし	パン バター さつまいも こめこ なまクリーム さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	603	22.4
18	水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉のから揚げ キャベツとたくあんの和え物 あ もの じる すまし汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	しょうが キャベツ たくあん にんじん たまねぎ ねぎ	こめ かたくりこ あぶら	614	23.8
19	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけのもみじ焼き もやしのごま和え あ ぶたじる 豚汁	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ	にんじん もやし ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ	こめ ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	569	26.8
20	金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 まこも入り八宝菜 こざかない 小魚入りフライピーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご だいで かえりにほし	たまねぎ にんじん まこも きくらげ はくさい	こめ あぶら かたくりこ さとう	594	25.2
23	月	セルフおにぎりにぎり(ごはん(麦入り)・ツナそぼろ・きゅうり・手巻きのり) ぎゅうにゅう 牛乳 厚揚げとキャベツのみそ炒め	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく あつあげ みそ のり	しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ	607	26.2
24	火	セルフバーガー[丸パン(横切り)・豚肉のアングリーズ・ キャベツ] ぎゅうにゅう 牛乳 ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん トマト	パン かたくりこ あぶら さとう パンこ じゃがいも こめコマカロニ	603	26.5
25	水	《ちやちやもランチ》 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 マーボー豆腐 ほうれんそうとツナの中華和え ちゅうかあ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ツナ	しいたけ しょうが ねぎ たけのこ たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	578	26.2
26	木	ごはん むぎい ぎゅうにゅう 牛乳 まあじバーグのお好み風 キャベツの塩昆布和え しおこんぶあ たいこん さい にもの 大根と里いもの煮物	ぎゅうにゅう あじ とりにく こんぶ	にんじん だいこん しいたけ こんにやく キャベツ	こめ むぎ あぶら さといも さとう ノンエッグマヨネーズ	595	23.6
27	金	《和食の日》 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き こうみつけ しょう する 香味漬 まこもの白みそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ みそ	はくさい しょうが だいこん たまねぎ まこも ねぎ	こめ くり	562	26.4
30	月	さつまいもとしめじのカレー だいこん 大根とわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく だいこん とうもろこし	こめ さつまいも あぶら カレールウ ごまあぶら さとう	575	20.2
31	火	こめこい 米粉入りパン ぎゅうにゅう 牛乳 しいらの粒コーン焼き あき 秋の具だくさんスープ	ぎゅうにゅう しいら ぶたにく	しょうが とうもろこし たまねぎ はくさい にんじん えのきたけ チンゲンサイ	パン こめコマカロニ ノンエッグマヨネーズ	576	30.2

※材料等の都合により、献立等を変更をする場合がありますのでご了承ください。