2023年度 10月 献立表

松阪市教育委員会
松阪市学校給食センターベルランチ

日付		献立名	食品名 主に体の組織をつくる 1群(たんぱく質) 魚 肉 卵 豆 豆製品	2群(無機質) 牛乳 乳製品 小魚 海藻	主に体の調子を整える 3群(ビタミンA) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群(炭水化物) 米 パン めん いも 砂糖	6群(脂質) 油脂	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
2	月	チキンカレーライス(麦入り) 牛乳 しいらのマヨチーズ焼き ドレッシングサラダ	鶏肉 しいら	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	米 麦 じゃがいも カレールウ	油 ノンエッグマヨネーズ	807	34.2
3	火	ごはん(麦入り) 牛乳 小魚とひじきの佃煮 肉じゃが 大根サラダ	花かつお 豚肉 ツナ	牛乳 しらす干し ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん きゅうり	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま 油	711	27.2
4	水	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ チンゲンサイのみそ汁 五色和え	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	チンゲンサイ こまつな にんじん	しょうが だいこん もやし えだまめ とうもろこし	米 でんぷん 砂糖	油	776	29.3
5	木	セルフサンド(小型コッペパン横切り・棒チーズ) 牛乳 スパゲッティイタリアン たまごサラダ	豚肉 たまご	牛乳 チーズ	ピーマン トマト	たまねぎ にんにく きゅうり	パン スパゲッティ	オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	854	30.8
6	金	ごはん 牛乳 さわらのピリ辛ソース 春雨スープ キャベツの中華風磯和え	さわら ベーコン	牛乳 味付けもみのり	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが にんにく キャベツ きゅうり	米 でんぷん 砂糖 はるさめ	油 ごま油	730	26.6
10	火	ごはん(麦入り) 牛乳 豆腐の野菜あんかけ 大根とじゃがいもの煮物 ごまだれサラダ	豆腐 豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん ピーマン さやいんげん	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でんぷん こんにゃく じゃがいも	油 ごま	717	25.8
11	水	ごはん(麦入り) 牛乳 あじの南蛮漬け すまし汁 小魚とチーズのサラダ	あじ 豆腐	牛乳 わかめ チーズ しらす干し	葉ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま油	726	30.9
12	木	コッペパン 牛乳 ハッシュドビーフ フレンチサラダ いちごクレープ	牛肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも ハヤシルウ 砂糖 クレープ	油	750	25.2
13	金	ごはん 牛乳 かつおのごまがらめ 昆布と高野豆腐の含め煮 れんこんとしめじのサラダ	かつお 凍り豆腐 鶏肉	牛乳 きざみ昆布	にんじん	たけのこ れんこん キャベツ しめじ	米 でんぷん 砂糖	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	817	37.2
16	月	カレーそぼろごはん(麦入り) 牛乳 さつまいもの白みそ汁 三色ごま和え	鶏肉 たまご 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	しいたけ たまねぎ もやし だいこん	米 麦 砂糖 さつまいも	油 ごま	753	26.9
17	火	ちゃちゃもランチ まこもとしめじのごはん(麦入り) 牛乳 さばの塩焼き 厚揚げと大根の煮物 小松菜の塩昆布和え	ツナ さば 鶏肉 生揚げ ちくわ	牛乳 塩ふき昆布	にんじん さやいんげん こまつな	しめじ まこも だいこん もやし	米 麦 砂糖	油	722	34.7
18	水	ごはん(麦入り) 牛乳 スタミナごぼう えのき汁 もやしとツナの和え物	豚肉 油揚げ 豆腐 ツナ	牛乳	葉ねぎ にんじん	ごぼう えだまめ えのきたけ たまねぎ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	772	31.9
19	木	米粉入りパン 牛乳 ハニーガーリックチキン ポトフ 大豆サラダ	鶏肉 ウインナー 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	パン はちみつ 砂糖 じゃがいも	油	703	37.2
20	金	ごはん(麦入り) 牛乳 いわしのカリカリフライ 沢煮椀 ちくわとチンゲンサイの和風マヨネーズ	豚肉 ちくわ	牛乳 いわしのカリカリフライ	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	だいこん ごぼう しいたけ キャベツ	米 麦	油 ノンエッグマヨネーズ	738	24.1
23	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華ポテト 中華風和え物	豆腐 豚肉 みそ ツナ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ もやし	米 砂糖 でんぷん さつまいも	油 ごま油 ごま	826	27.7
24	火	減量ごはん 牛乳 カレーうどん かじきの粒コーン焼き 小松菜の甘酢和え 味付けのり	鶏肉 油揚げ かじき	牛乳 味付けのり	にんじん 葉ねぎ こまつな	たまねぎ しょうが とうもろこし もやし	米 うどん カレールウ 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	757	33.3
25 ☆	水	ごはん(麦入り) 牛乳 鶏肉のごま酢かけ 豆乳汁 ピリ辛きゅうり和え パインゼリー	鶏肉 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	ごぼう だいこん はくさい きゅうり	米 麦 砂糖 でんぷん ゼリー	ごま ごま油	703	32.7
26 ☆	木	セルフサンド(丸パン横切り・豚肉のアングレーズ) 牛乳 コーンスープ 海藻サラダ	豚肉 ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし きゅうり	パン 砂糖 パン粉 米粉 じゃがいも	油 ごま油	776	30.5
27	金	和食の日 ごはん 牛乳 さばの煮つけ 五目豆 ひじきサラダ	さば 大豆 さつま揚げ ハム	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう きゅうり キャベツ	米 砂糖 こんにゃく	油	761	35.6
30	月	ごはん(麦入り) 牛乳 豚肉と厚揚げのしょうが炒め 青のりじゃがバター ほうれん草の和え物	豚肉 生揚げ	牛乳 あおさこ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが もやし とうもろこし	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 バター	716	29.2
31 ☆	火	ごはん 牛乳 まぐろカツ 豚汁 もやしの磯和え	まぐろ 豚肉 みそ	牛乳 味付けもみのり	にんじん 葉ねぎ	ごぼう だいこん はくさい もやし	米 小麦粉 パン粉 さといも 砂糖	油	709	33.7

☆マークがついた日付けの献立はわくわくワークで東部中学校の生徒が作成した献立です。

※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。

学校給食の食材については、松阪市のホームページ(http://www.city.matsusaka.mie.jp)にて公表しています。