



ねんど 2023年度 10月 学校給食献立表

まつさかしほくぶがっこうきゅうしよくセンター  
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 名 献立名			し ょ く ひ ん め い 名 食品名			きじゆんりやうちゆうがくねん 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)			
2	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さわらのこがねやき チンゲンサイのおかかあえ ごもくじる	ぎゅうにゅう, さわら, かつおぶし, とうふ, あぶらあげ	チンゲンサイ, もやし, たまねぎ, だいこん, にんじん, ねぎ	こめ, むぎ, ノンエッグマヨネーズ, さとう, こんにやく	561	23.4	
3	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	まこもいりとうふのちゅうかに さつまいもとくりの あおのりふうみ	ぎゅうにゅう, とうふ, ぶたにく, あおのり	たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, こまつな, しいたけ, まこも	こめ, むぎ, あぶら, さとう, かたくりこ, さつまいも, くり	613	22.6	
4	水	ミルクパン ぎゅうにゅう	とりにくのケチャップいため だいずいりサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう, とりにく, だいず, ヨーグルト	たまねぎ, にんじん, しめじ, ピーマン, キャベツ, きゅうり	パン, あぶら, さとう	558	25.8	
5	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ごしよくそばろ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう, みそ とりにく, たまご, あぶらあげ, わかめ	しょうが, ねぎ, だいこん, にんじん, たまねぎ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, じゃがいも	572	23.3	
6	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あじのなんばんづけ こうやどうふのふくめに わかめふりかけ	ぎゅうにゅう, あじ, こうやどうふ, かまぼこ, ふりかけ	たまねぎ, にんじん, さやいんげん, しいたけ	こめ, むぎ, かたくりこ, あぶら, さとう, こんにやく	613	27.4	
10	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ピビンパ わかめスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, わかめ, とうふ	にんにく, にんじん, もやし, チンゲンサイ, ねぎ, えのきたけ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごま, ゼリー	604	21.2	
11	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	メヌド えびいりパンシット ビーホン	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ウィンナー, えび	にんにく, たまねぎ, にんじん, ピーマン, しょうが, しいたけ, チンゲンサイ, もやし	パン, あぶら, じゃがいも, ビーフン, かたくりこ	553	23.7	
12	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さけのあげだし こまつなのいそあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう, さけ, のり, とうふ, わかめ, たまご	こまつな, もやし, たまねぎ, えのきたけ, にんじん, ねぎ	こめ, むぎ, かたくりこ, あぶら, さとう	625	27.5	
13	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ホイコーロー コーンシュウマイ みかん	ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, しゅうまい	しょうが, にんにく, キャベツ, にんじん, たまねぎ, みかん	こめ, むぎ, あぶら, さとう	590	24.1	
16	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さつまいもとしめじの カレー 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, たまねぎ, にんじん, しめじ, セロリー, きゅうり, とうもろこし	こめ, むぎ, あぶら, さつまいも, こむぎこ, さとう	627	20.1	
17	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あかうおのにつけ はくさいのふうみあえ ごもくにまめ	ぎゅうにゅう, あかうお, だいず, さつまあげ, こんぶ	しょうが, はくさい, きゅうり, ふくじんづけ, ごぼう, にんじん, しいたけ	こめ, むぎ, さとう, こんにやく	573	27.7	
18	水	バーガーパン ぎゅうにゅう	てづくりトンカツ そえキャベツ トンカツソース コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ベーコン	キャベツ, にんじん, たまねぎ, とうもろこし, パセリ	パン, こむぎこ, パンこ, あぶら, バター	666	26.0	
19	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのカレーやき かんとうに きよほう	ぎゅうにゅう, さば, ころてん, あつあげ, うずらたまご	たまねぎ, だいこん, にんじん, きよほう	こめ, むぎ, さといも, こんにやく, さとう	658	27.0	
20	金	しそごはん(小) ぎゅうにゅう	さつまいものかきあげ かやくうどん	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ	ごぼう, にんじん, たまねぎ, はくさい, ねぎ	こめ, むぎ, さつまいも, てんぷらこ, あぶら, うどん	592	19.7	
23	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ やさいとちくわの ごますあえ	ぎゅうにゅう, とうふ, ぶたにく, みそ, ちくわ	たまねぎ, にんじん, しいたけ, にんにく, しょうが, きゅうり, チンゲンサイ, もやし, ねぎ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, かたくりこ, ごま	598	26.7	
24	火	ちやちやもランチ(三重県産のまこもを使用した、中華風炊き込みご飯です。)							
24	火	まこもいりちゅうか ふたきこみごはん ぎゅうにゅう	かじきのレモンふうみ プチぎょうざスープ	ぎゅうにゅう, やきぶた, かじき, ぎょうざ	にんじん, しいたけ, まこも, レモン, たまねぎ, たら	こめ, さとう, あぶら, かたくりこ	603	26.0	
25	水	こめこパン ぎゅうにゅう	とりにくのトマトソースやき わふうポトフ りんご	ぎゅうにゅう, とりにく, チーズ, ウィンナー	たまねぎ, にんにく, こまつな, にんじん, だいこん, りんご	パン, あぶら, さつまいも	577	28.7	
26	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あつあげのごまだれ じゃこおひたし きりぼしだいこんのふくめに	ぎゅうにゅう, あつあげ, ごさかな, さつまあげ, あぶらあげ	はくさい, ほうれんそう, きりぼしだいこん, にんじん, さやいんげん, しいたけ	こめ, むぎ, かたくりこ, あぶら, さとう, ごま, こんにやく	634	22.7	
27	金	和食の日(今日は十三夜です。秋の味覚の里芋や大根などが入った「そばろ煮」です。)							
27	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ほっけのてりやき はくさいのあおじそあえ だいこんとさといものそばろに さつまいもとくりのタルト	ぎゅうにゅう, ほっけ, とりにく, さつまあげ	はくさい, だいこん, にんじん, さやいんげん	こめ, むぎ, さといも, こんにやく, あぶら, さとう, かたくりこ, タルト	638	26.1	
30	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにくとたまねぎの ごまやきにく さつまいものしろみそしる	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, あぶらあげ, わかめ, みそ	にんにく, たまねぎ, だいこん, にんじん, ねぎ	こめ, むぎ, さとう, あぶら, ごま, さつまいも	636	26.6	
31	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	たらのおろしがけ ちくぜんに ひじきとりのりのつくだに	ぎゅうにゅう, たら, とりにく, ひじき, のり	だいこん, にんじん, ごぼう, たけのこ, さやいんげん, しいたけ	こめ, むぎ, かたくりこ, あぶら, さとう, さといも, こんにやく	573	24.9	

※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。