



ねんど 2023年度 10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)

日	曜日	献立名	食品名			基準量(園児)			
			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	482	22.2	
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	501	19.2	
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 だいたいずいりサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう, とりにく, だいたいず, 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	500	24.1	
5	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ごしよくそぼろ 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	483	21.1	
6	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あじのなんぼんづけ 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	492	22.4	
10	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ピピンパ 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	511	19.2	
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, ピーファン, かたくり, こ	487	21.9	
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	478	24.2	
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	496	21	
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	499	16.1	
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, だいたいず, 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	475	25.4	
18	水	パーガーパン 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, パン, こ, あぶら, バター	581	23.4	
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	ぎゅうにゅう, さば, とりだんご, あつあげ	たまねぎ, だいこん, にんじん	こめ, むぎ, さといも, こんにやく, さとう	480	30.4	
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, あぶら, うどん	479	16.7	
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	489	22.9	
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 ふうたきこみごはん 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, いら	こめ, さとう, あぶら, かたくり, こ	483	21.7	
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	509	26.1	
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 きりほしだいこんのふくめに	ぎゅうにゅう, あつあげ, ごきかな, さつまあげ, あぶらあげ	はくさい, ほうれんそう, きりほしだいこん, 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	508	19.1	
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「そぼろ煮」で							
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 だいこんとさいともものそぼろに 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	652	25.8	
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	515	20	
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	500	27	

※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。