



2023年度10月 学校給食献立表

松阪市飯南・飯高等学校給食センター

日	曜日	献立名	食品名			エネルギー		
			血や肉になるもの あか	体の調子をととのえるもの みどり	体の熱や力になるもの きいろ	小学校 kcal	中学校 kcal	
2	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あじのたつたあげ キャベツのしおこんぶあえ ごもくまめ	ぎゅうにゅう あじ こんぶ だいず さつまあげ	しょうが キャベツ ごぼう にんじん さやいんげん こんにやく	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	634	789
3	火	コッペパン ぎゅうにゅう	ハヤシシチュー ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし きゅうり	パン あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	660	855
4	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	かつおのごまからめ こまつなのいそかあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう かつお のり あぶらあげ	しょうが こまつな ねぎ キャベツ にんじん だいこん こんにやく	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま さといも	621	779
5	木	カレーピラフ ぎゅうにゅう	オーロラサラダ コンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ たまご	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし きゅうり だいこん パセリ	こめ むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ	652	819
6	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さわらのこうそうやき やさいのソテー だいずサラダ	ぎゅうにゅう さわら ベーコン だいず ツナ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり	こめ むぎ パンこ ノンエッグマヨネーズ バター あぶら さとう	622	779
10	火	あげパン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ かいそう	たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし	パン あぶら きなこ さとう じゃがいも ごまあぶら	670	866
11	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに チンゲンサイのごまあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ	しょうが チンゲンサイ ごぼう にんじん だいこん ねぎ もやし	こめ むぎ さとう ごま かたくりこ ごまあぶら	604	736
12	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 パンサンスー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら ほんきめ	610	765
13	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	いわしのかばやきふう キャベツとたくあんあえもの かきたまじる	ぎゅうにゅう いわし とうふ たまご	キャベツ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	こめ むぎ さとう ごま あぶら さとう ごま	607	769
16	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	636	796
17	火	コッペパン ぎゅうにゅう	さかなのパジルやき ウィンナーとキャベツのソテー オニオンスープ	ぎゅうにゅう さわら ベーコン ウィンナー	にんにく キャベツ たまねぎ パセリ	パン オリーブオイル あぶら	570	735
18	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	いかのかりんあげ きゅうりのしそあえ ぶたにくじゃが	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	きゅうり しそ たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん	こめ むぎ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	648	813
19	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さかなのねぎしおやき きりぼしだいこんのあえもの いもにじる	ぎゅうにゅう さば ツナ とりにく あつあげ	ねぎ しょうが にんにく だいこん ほうれんそう にんじん こんにやく しいたけ ごぼう	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら かたくりこ さといも あぶら	654	814
20	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	チャプチェ とうふとわかめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ もやし たけのこ なら えのき ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	565	730
23	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのカレーやき もやしのいそあえ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう さば のり だいず さつまあげ	たまねぎ もやし にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん	こめ むぎ さとう あぶら	574	747
24	火	コッペパン ぎゅうにゅう	チキンのフレークやき やさいのカレースープに おたのしみチーズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウィンナー	にんじん たまねぎ かぼちゃ チンゲンサイ	パン ノンエッグマヨネーズ パンこ コーンフレーク じゃがいも	615	791
25	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あじのつぶコーンやき きりぼしだいこんとほう れんそうのあえもの さといものにくみそがらめ	ぎゅうにゅう あじ ツナ ぶたにく みそ	しょうが とうもろこし ほうれんそう だいこん たまねぎ なら にんにく	こめ むぎ ごま あぶら ノンエッグマヨネーズ かたくりこ さとう さといも	652	818
26	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ちゅうかあん じゃがいものちゅうか スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ベーコン	しょうが しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン えのき チンゲンサイ	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ じゃがいも ごまあぶら	567	714
27	金	<b>和食の日 (十三夜にちなんだメニュー・お月見汁)</b> あきのみりごはん ぎゅうにゅう	さつまいもとだいずのあ まからあげ おつきみじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず	にんじん しいたけ ごぼう たまねぎ ねぎ	こめ あぶら さとう さつまいも かたくりこ こめこ	647	748
30	月	<b>ちやちやもランチ (松阪市・うーやん亭の厚揚げのみそ汁)</b> むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さかなのうめパンこやき のりずあえ あつあげのみそじる	ぎゅうにゅう さわら ツナ のり あつあげ みそ	うめ にんにく パセリ こまつな キャベツ にんじん たまねぎ	こめ むぎ パンこ	580	720
31	火	コッペパン ぎゅうにゅう	かぼちゃコロッケ ちくわのサラダ コーンチャウダー	ぎゅうにゅう ちくわ ベーコン	かぼちゃ キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし	パン あぶら パンこ じゃがいも	637	850

※ 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。