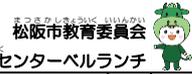


# 2023年度 11月 給食献立表



幼稚園版 松阪市学校給食センターペルランチ

日付	献立名	食品名			エネルギー	たんぱく質
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
					Kcal	g
1水	ごはん(牛乳) しいらの甘酢あんかけ だいこんの煮物 ちくわとこまつなの和風マヨネーズ	牛乳 しいら 豚肉 ちくわ	だいこん にんじん さやいんげん こまつな キャベツ	米 てんぷん 油 砂糖 さといも ノンエッグマヨネーズ	484	21.2
2木	黒糖パン 牛乳 マカロニグラタン カレーポトフ チンゲンサイとツナのレモン和え	牛乳 鶏肉 チーズ ウインナー ツナ	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ キャベツ レモン	パン マカロニ バター ベシャメルソース パン粉 じゃがいも 砂糖	531	23.4
6月	ごはん(麦入り) 牛乳 親子煮 だいこんのみそ汁 ひじきとじゃがいものサラダ	牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ 豆腐 みそ ひじき	たまねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ だいこん 葉ねぎ とうもろこし	米 麦 砂糖 じゃがいも 油	475	20.0
7火	ごはん(麦入り) 牛乳 あじの和風トマトソース チンゲンサイのスープ 大豆サラダ みかん	牛乳 あじ 豚肉 大豆 ちくわ	トマト たまねぎ しょうが だいこん にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり みかん	米 麦 油 砂糖	455	22.3
ち ゃ ち ゃ も ら ン ち						
8水	ごはん(牛乳) 鶏肉と餃高産しいたけの揚げ煮 切干大根とごぼうのきめ煮 キャベツとたくあんのごま和え	牛乳 鶏肉 さつま揚げ	生しいたけ ごぼう 切干大根 にんじん キャベツ たくあん	米 てんぷん 油 砂糖 ごま	533	20.0
9木	小型コッパン 牛乳 ペンネミートソース ブロッコリーサラダ いちごジャム	牛乳 豚肉	セロリー にんにく たまねぎ にんじん エリンギ だいこん ブロッコリー	パン ペンネ 油 オリーブ油 砂糖 いちごジャム	459	18.8
10金	ごはん(牛乳) 和風豆腐ハンバーグ かきたま汁 ごぼうサラダ	牛乳 豆腐ハンバーグ たまご	にんじん たまねぎ きくらげ えのきたけ 葉ねぎ ごぼう きゅうり	米 油 砂糖 てんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま	465	17.8
13月	ごはん(麦入り) 牛乳 かつおの甘酢炒め にらたまスープ ぶどうゼリー	牛乳 かつお 大豆 たまご	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ もやし にら	米 麦 てんぷん 油 砂糖 ぶどうゼリー	511	24.6
14火	ごはん(牛乳) ツナそぼろ さといもとれんこんの煮物 はくさいの浅漬け	牛乳 ツナ 鶏肉	しょうが だいこん にんじん れんこん 干しいたけ こんにゃく はくさい	米 砂糖 さといも 油	471	21.7
15水	ごはん(麦入り) 牛乳 かじきのみそ焼き 野菜の千切り炒め ごまだれサラダ	牛乳 まかじき みそ 豚肉 ちくわ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ もやし キャベツ きゅうり	米 麦 油 砂糖 ごま	447	23.1
16木	揚げカツ(丸パン横切り、豚の焼きチキン) 牛乳 ABCマカロニ入りコンソメスープ 切干大根とほうれんそうのごまマヨネーズ	牛乳 フライドチキン ウインナー ツナ	にんじん たまねぎ パセリ 切干大根 ほうれんそう キャベツ	パン 油 砂糖 マカロニ ごま ノンエッグマヨネーズ	532	23.8
17金	ごはん(麦入り) 牛乳 豆腐の中華煮 青じそ風味のごぶさいも たまごわかめの中華和え	牛乳 豆腐 豚肉 ツナ わかめ たまご	にんじん たけのこ チンゲンサイ キャベツ しょうが 青じそ きゅうり	米 麦 ごま油 てんぷん じゃがいも 砂糖	477	20.6
20月	ポークカレーライス(麦入り) 牛乳 フレンチサラダ 豆乳プリン	牛乳 豚肉 豆乳プリン	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	米 麦 じゃがいも 油 カレールフ 砂糖	499	17.2
和 食 の 白						
21火	ごはん(牛乳) さばのみそ煮 じゃがいもの煮物 こまつなの磯和え	牛乳 さば みそ さつま揚げ のり	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん こまつな もやし	米 砂糖 じゃがいも	499	23.0
22水	そぼろごはん(麦入り) 牛乳 萩の実たくさん汁 ほうれんそうの和え物	牛乳 たまご 鶏肉 油揚げ みそ	しょうが たまねぎ にんじん はくさい しめじ 葉ねぎ ほうれんそう もやし とうもろこし	米 麦 油 砂糖 てんぷん さつまいも	505	20.0
24金	ごはん(牛乳) まぐろの甘酢和え 八宝菜 キャベツと荳わかめの青じそサラダ	牛乳 まぐろ 豚肉 荳わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ はくさい キャベツ きゅうり	米 てんぷん 油 砂糖	474	26.1
27月	チキンライス(麦入り) 牛乳 さわらの洋風米粉揚げ コーンスープ	牛乳 鶏肉 さわら ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく とうもろこし パセリ	米 麦 油 米粉 じゃがいも	530	23.1
28火	ごはん(麦入り) 牛乳 肉豆腐 かみかみ佃煮 五色和え りんご	牛乳 豚肉 豆腐 塩昆布 花かつお しらす干し ちくわ	たまねぎ にんじん こんにゃく はくさい 葉ねぎ チンゲンサイ もやし とうもろこし りんご	米 麦 油 砂糖 ごま	461	19.8
29水	ごはん(牛乳) 松阪とり焼き肉 すまし汁 れんこんの和風マヨネーズ	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ ツナ	にんにく たまねぎ にんじん 葉ねぎ だいこん ほうれんそう れんこん	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	445	23.9
30木	揚げカツ(コッパン横切り、ホキフライ、添え野菜) 牛乳 萩味シチュー	牛乳 ホキフライ 鶏肉	にんじん しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり	パン 油 バター さつまいも 小麦粉	534	22.0

※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。