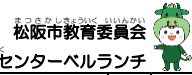


2023年度 11月 給食献立表



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 | |
|-----------------|--|-----------------------------------|---|---|-------|-------|
| | | 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 | たんぱく質 |
| | | | | | g | 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 まぐろの甘辛和え 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 秋味シチュー | 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。