



2023年度 12月 学校給食献立表

松阪市教育委員会 松阪市学校給食協会

日	曜	献立名	赤	緑	黄	エネルギー	たんぱく
			おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもに熱や力のもとになる	kcal	g
1	金	ごはん 牛乳 肉じゃが こまつな あぶらあ もの 小松菜と油揚げの和え物	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ ツナ	たまねぎ にんじん こんにやく はくさい こまつな	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	591	20.5
4	月	とりそぼろ(麦入り) 牛乳 ごしきあ 五色和え	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず ハム	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし とうもろこし	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ ごま	609	27.2
5	火	セルフサンド〔小型コッパン(横切り)ツナとコーンサラダ〕 ぎゅうにゅう 牛乳 スパゲッティイタリアン	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん にんにく	パン スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル	583	22.5
6	水	ごはん(麦入り) 牛乳 あじのカレー焼き もやしのいそ和え あつあ 厚揚げのほっこり煮	ぎゅうにゅう あじ のり あつあげ ちくわ	たまねぎ もやし だいこん にんじん	こめ むぎ さとう じゃがいも	559	28.5
7	木	ごはん 牛乳 豆腐とえびのチリソース煮 ちゅうかふうあ もの 中華風和え物	ぎゅうにゅう とうふ えび ぶたにく ツナ	にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	577	26.6
8	金	《和食の日》 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 あいまぜ すまし汁 	ぎゅうにゅう さば みそ ちくわ とうふ わかめ	しょうが れんこん だいこん にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ	こめ さとう ごま	592	26.9
11	月	ごはん 牛乳 ぶりのてり煮 はくさい しそ あ 白菜のしそ和え みぞれ汁	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ	はくさい しそ かぶ たまねぎ にんじん	こめ かたくりこ あぶら さとう	611	23.8
12	火	コッパン 牛乳 ポークビーンズ ひじきマヨサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	563	25.0
13	水	ごはん 牛乳 ホイコーロー いいたかさん い 飯高産 きくらげ入りワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ もやし ねぎ	こめ あぶら さとう かたくりこ ワンタン	574	23.3
14	木	ごはん 牛乳 ツナそぼろ ほうれん草入りごま和え かんとう煮	ぎゅうにゅう ツナ ころてん	しょうが ほうれんそう はくさい にんじん こんにやく だいこん	こめ さとう ごま さといも	593	24.0
15	金	ごはん 牛乳 いわしのかりかりフライ ブロッコリーのおかか和え 五目きんぴら	ぎゅうにゅう いわし はなかつお だいず さつまあげ	ブロッコリー にんじん ごぼう こんにやく	こめ あぶら さとう じゃがいも	580	21.3
18	月	おやこどん むぎい ぎゅうにゅう 親子丼(麦入り) 牛乳 だいずい 大豆入りサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず ハム	たまねぎ にんじん こんにやく しいたけ キャベツ	こめ むぎ さとう あぶら	569	28.4
19	火	《セレクト給食》 こめこい ぎゅうにゅう 米粉入りパン 牛乳 チキンのフレーク焼き または さけのカレー米粉パン粉焼き 具だくさんのスープ ぶどうゼリー または ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく さけ ウイナー ヨーグルト	しょうが だいこん にんじん はくさい チンゲンサイ たまねぎ パセリ	パン こめコパン ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク ゼリー	585	31.5
20	水	《ちやちやもランチ》 あお はん ぎゅうにゅう 青じそごはん 牛乳 いかのゆず風味  まつさかあかな あ ふゆやさい 松阪赤菜のツナ和え 冬野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう いか ツナ あぶらあげ とうふ みそ	しそ ゆず まつさかあかな はくさい にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう	575	25.5
21	木	ごはん 牛乳 こめこ 米粉のハッシュドポーク なばなの和え物	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ しめじ トマト なばな キャベツ にんじん	こめ あぶら こめこ クリーム ごま さとう ごまあぶら	570	22.9

※材料等の都合により、献立等を変更をする場合がありますのでご了承ください。

☆給食終了日のお知らせ☆	
西黒部小、大河内小	20日まで
上記以外の22小学校	21日まで