



2023年度

12月

献立表

松阪市教育委員会
松阪市学校給食センターペルランチ



ひつけ 日付	こんだて 献立名	食ひんめい 品名						エ ネ ル ギ ー Kcal	たん ば く 質 g	
		おもからだ 主に体の組織をつくる		おもからだ 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーになる				
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミンA)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)			
1	金	ごはん(麦入り) 牛乳 ちくわのマヨネーズ焼き だいこんにももの 小松菜の甘酢和え	ちくわ 花かつお 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん もやし	米 麦 さといも 砂糖	ノンエッグマヨネーズ 油	728	25.7
4	月	ごはん 牛乳 焼きビーフン しゅうまい 大根入り海藻サラダ	豚肉 しゅうまい ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん にら	キャベツ たけのこ きくらげ だいこん きゅうり とうもろこし	米 ビーフン 砂糖	油 ごま油	770	28.8
5	火	こんがい 根菜カレーライス(麦入り) 牛乳 あお 青のりピーズ フルーツヨーグルト	鶏肉 大豆	牛乳 あおさ粉 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ ごぼう れんこん だいこん にんにく みかん パイナップル もも	米 麦 カレールー でんぶ	油	849	28.6
6	水	ごはん(麦入り) 牛乳 かじきの真身焼き とろりん汁 白菜の浅漬け	かじき たまご 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん しょうが たまねぎ 葉ねぎ ハセリ	はくさい もやし	米 麦 米粉	ノンエッグマヨネーズ	706	34.1
7	木	こがた 小型あげパン 牛乳 トマトソースパンネ コーンサラダ	きな粉 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん ハセリ トマト	たまねぎ にんにく セロリ キャベツ とうもろこし	パン ぶどう糖 パンネ	油 オリーブ油 コーンドレッシング	734	25.8
ちやちやもランチ										
8	金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き かんどだま 関東煮 なばなのごま和え	さば ころてん うずら卵	牛乳	にんじん なばな	だいこん もやし	米 こんにやく 砂糖	ごま	709	31.9
11	月	カレーピラフ(麦入り) 牛乳 チキンナゲット コンソメスープ フレンチサラダ	鶏肉 ナゲット ウインナー	牛乳	にんじん ハセリ	たまねぎ しめじ だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 砂糖	油	702	30.6
12	火	ごはん 牛乳 ししゃもフライ 一食用ソース 高野豆腐の卵とじ フロッコリーの塩昆布和え	凍り豆腐 たまご	牛乳 ししゃもフライ	にんじん さやいんげん フロッコリー	たまねぎ しいたけ もやし	米 じゃがいも 砂糖 こんにやく	油	738	28.1
13	水	ごはん(麦入り) 牛乳 豚肉と玉ねぎの炒め物 さといもの白みそ汁 キャベツとたくあんのごま和え	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ たくあん	米 麦 砂糖 さといも	油 ごま	716	30.2
14	木	コッパパン 牛乳 あじのトマトソース かぶのクリーム煮 ひじきとじゃがいものサラダ	あじ 鶏肉 ハム	牛乳 ひじき	トマト にんじん パジル	たまねぎ にんにく かぶ はくさい しめじ とうもろこし	パン 砂糖 ベシヤメルソース じゃがいも	オリーブ油 油	723	37.4
15	金	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ まりぼしだいこん 切干大根とごぼうの含め煮 松阪赤菜としめじの和え物 とうりゅう 豆腐プリンタルト	鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳	にんじん 松阪赤菜	しょうが ごぼう 切干大根 しめじ キャベツ とうもろこし	米 でんぶ 砂糖 豆腐プリンタルト	油	911	29.2
18	月	ごはん(麦入り) 牛乳 マーボー豆腐 たまごい 中華コーンスープ 中華風和え物	豆腐 豚肉 みそ たまご ツナ	牛乳	にんじん にら	こんにゃく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ とうもろこし もやし	米 麦 砂糖 でんぶ	油 ごま油	720	26.9
19	火	ごはん 牛乳 かつおのごまがらめ ちくぜんに 筑前煮 キャベツのしそ和え	かつお 鶏肉	牛乳	にんじん しそ	ごぼう しいたけ れんこん キャベツ	米 でんぶ 砂糖 こんにやく	油 ごま	760	35.1
わしよのひ										
20	水	ごはん(麦入り) 牛乳 しいらの野菜あんかけ かぼちゃのみそ汁 大根と水菜の和え物	しいら 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ 葉ねぎ 水菜	たまねぎ だいこん	米 麦 でんぶ 砂糖	油	739	30.9
21	木	こめい 米粉入りパン 牛乳 ポテトグラタン ほうれん草のスープ ごぼうサラダ	鶏肉 ベーコン 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ ごぼう エリンギ きゅうり	パン 米粉 じゃがいも ベシヤメルソース でんぶ こんにやく	バター ノンエッグマヨネーズ ごま	791	32.1

☆マークがついた日付けの献立はわくわくワークで東部中学校の生徒が作成した献立です。

※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。

学校給食の食材については、松阪市のホームページ(<http://www.city.matsusaka.mie.jp>)にて公表しています。

☆給食終了日のお知らせ☆	
西中・久保中	20日まで
殿町中・鎌田中・中部中・東部中・大江中	21日まで