

# 2023年度 12月 給食献立表



幼稚園版 松阪市学校給食センターバールランチ

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金	ごはん(麦入り) 牛乳 ちくわのマヨネーズ焼き 大根の煮物 こまつなの甘酢和え	牛乳 ちくわ チーズ 花かつお 豚肉	だいこん にんじん さやいんげん こまつな もやし	米 麦 生クリーム ノンエッグマヨネーズ 油 さといも 砂糖	446	17.9
4月	ごはん 牛乳 焼きビーフン しゅうまい だいこん入り海藻サラダ	牛乳 豚肉 しゅうまい 海藻ミックス ツナ	にんじん キャベツ だけのこ にら きくらげ だいこん きゅうり とうもろこし	米 ビーフン 油 ごま油 砂糖	484	19.4
5火	根菜カレー(麦入り) 牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん だいこん にんにく みかん パイン もも	米 麦 油 カレールウ	478	15.9
6水	ごはん(麦入り) 牛乳 かじきの黄身焼き とろりん汁 はくさいの浅漬け	牛乳 まかじき たまご 鶏肉 豆腐	しょうが にんじん たまねぎ 葉ねぎ はくさい もやし	米 麦 米粉 ノンエッグマヨネーズ	451	26.1
7木	小型あげパン 牛乳 トマトソースパンネ コーンサラダ	牛乳 きな粉 ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん にんにく セロリー パセリ トマト とうもろこし キャベツ	パン 油 ぶどう糖 パンネ オリーブ油 コーンドレッシング	531	19.3
ち ゃ ち ゃ も ラ ン チ						
8金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 関東煮 なばなのごま和え	牛乳 さば さつま揚げ	にんじん こんにゃく だいこん なばな もやし	米 砂糖 ごま	437	21.0
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	牛乳 鶏肉 チキンナゲット ウインナー	たまねぎ にんじん しめじ だいこん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 油 砂糖	499	24.3
12火	ごはん 牛乳 ししゃもフライ 高野豆腐のたまごとし ブロッコリーの塩昆布和え	牛乳 ししゃもフライ 凍り豆腐 たまご 塩昆布	たまねぎ にんじん 干しいたけ こんにゃく さやいんげん ブロッコリー もやし	米 油 じゃがいも 砂糖	501	21.9
13水	ごはん(麦入り) 牛乳 豚肉とたまねぎの炒め物 さといもの白みそ汁 キャベツとたくあんのごま和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん しょうが 葉ねぎ キャベツ たくあん	米 麦 油 砂糖 さといも ごま	466	21.8
14木	コッペパン 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	牛乳 あじ 鶏肉 ひじき ハム	トマト たまねぎ にんにく かぶ にんじん しめじ はくさい とうもろこし	パン オリーブ油 油 ベシヤメルソース 砂糖 じゃがいも	500	25.9
15金	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 切干大根とごぼうの含め煮 赤菜としめじの和え物	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ	しょうが ごぼう 切干大根 にんじん しめじ 松阪赤菜 キャベツ とうもろこし	米 でんぷん 油 砂糖	530	20.5
18月	ごはん(麦入り) 牛乳 マーボー豆腐 たまご入り中華コーンスープ 中華風和え物	牛乳 豆腐 豚肉 みそ たまご ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ 干しいたけ にら もやし とうもろこし キャベツ	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油	484	21.0
19火	ごはん 牛乳 かつおのごまからめ 筑前煮 キャベツのしそ和え	牛乳 かつお 鶏肉	ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ れんこん キャベツ しそ	米 でんぷん 油 砂糖 ごま	501	25.5
和 食 の 白						
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 だいこんと水菜の和え物	牛乳 しいら 油揚げ 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん かぼちゃ 葉ねぎ だいこん 水菜	米 麦 でんぷん 油 砂糖	476	21.1
21木	米粉入りパン 牛乳 ポテトグラタン ほうれんそうのスープ ごぼうサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン 豆腐	たまねぎ エリンギ にんじん ほうれんそう ごぼう こんにゃく きゅうり	パン じゃがいも バター ベシヤメルソース パン粉 でんぷん 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	524	23.2

※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。

☆給食終了日のお知らせ☆	
阿坂幼	19日まで
掃水幼	20日まで
上記以外の9園	21日まで