



2023年度 12月 学校給食献立表

松阪市北部学校給食センター
(たけっピーランチ)

日曜日	曜日	献立名		食品名			基準量(中学年)	
				おもに体をつくるもとになる (あか)	おもに体の調子を整える (みどり)	おもにエネルギーのもとになる (き)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	かじきのあまずいため なばなのサラダ	ぎゅうにゅう,かじき, だいず,ハム	たまねぎ,にんじん, だいこん,チンゲンサイ, なばな,とうもろこし,キャベツ	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう,ごま, ノンエッグマヨネーズ	663	26.9
4	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにくのしぐれに ほうれんそうともやしのごまあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, とうふ,みそ	しょうが,ほうれんそう, もやし,だいこん,にんじん, ごぼう,しいたけ,ねぎ	こめ,むぎ,こんにやく, さとう,ごま,さといも	590	22.4
5	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	たらのあまずあんかけ スーミータン	ぎゅうにゅう,たら, ベーコン,たまご	しょうが,にんにく,にんじん, たまねぎ,ピーマン, とうもろこし,パセリ	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう	600	23.3
6	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	メヌド ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ウィンナー	にんにく,たまねぎ,にんじん, ピーマン,ごぼう,とうもろこし, きゅうり	パン,あぶら,ごま, さとう,じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	597	21.9
7	木	あおなごはん ぎゅうにゅう	マーボーだいこん こざかないりフライビーンズ みかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく, みそ,だいず,こざかな	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,たけのこ,だいこん, ねぎ,みかん	こめ,むぎ,あぶら, さとう,かたくりこ	637	25.1
8	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのにつけ こまつなのえのきあえ きりぼしだいこんのふくめに	ぎゅうにゅう,さば, さつまあげ,あぶらあげ	しょうが,こまつな,しいたけ きりぼしだいこん,にんじん, さやいんげん,えのきたけ	こめ,むぎ,さとう, こんにやく,あぶら	665	25.5
11	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ひじきそぼろ さつまいものしろみそしる	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ひじき,たまご,みそ あぶらあげ,わかめ	しょうが,えだまめ,にんじん, だいこん,たまねぎ,ねぎ	こめ,むぎ,あぶら, さとう,さつまいも	577	21.9
12	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さわらのみりんぼし だいこんとさといものそぼろに りんご	ぎゅうにゅう,さわら, とりにく,さつまあげ	だいこん,にんじん, さやいんげん,りんご	こめ,むぎ,さといも, こんにやく,あぶら, さとう,かたくりこ	570	25.5
13	水	バーガーパン ぎゅうにゅう	ぶたにくのアングリーズ カレーキャベツ かぶのスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ベーコン	キャベツ,たまねぎ,にんじん, とうもろこし,かぶ	パン,かたくりこ, あぶら,さとう,パンこ, マカロニ,ゼリー	668	24.6
14	木	ちやちやもランチ(三雲でとれたブロッコリーを使った「ブロッコリーのおかかあえ」です。)						
14	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ぶりのあげに ブロッコリーのおかかあえ ごもくじる	ぎゅうにゅう,ぶり, かつおぶし,とうふ, あぶらあげ	しょうが,ブロッコリー, たまねぎ,だいこん, にんじん,ねぎ	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう, こんにやく	602	25.0
15	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ふゆやさいかレー だいこんいりかいそう サラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, かいそうミックス,ツナ	しょうが,にんにく,セロリー, たまねぎ,にんじん,れんこん, きゅうり,だいこん,とうもろこし	こめ,むぎ,あぶら, さつまいも,こむぎこ, さとう	607	19.2
18	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あつあげのごまだれ はくさいのふうみあえ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう,あつあげ, くきわかめ,さつまあげ	はくさい,きゅうり, ふくしんづけ,ごぼう, にんじん,たけのこ	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう,ごま, こんにやく	607	21.5
19	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	タンドリーチキン そえやさいサラダ コーンとうにゅうスープ クリスマスケーキ (豊田小・嬉野中のみ)	ぎゅうにゅう,とりにく, ヨーグルト,ベーコン とうにゅう	にんにく,キャベツ,きゅうり, とうもろこし,にんじん, たまねぎ,パセリ	こめ,むぎ,あぶら, こむぎこ	607	24.7
20	水	こめこパン ぎゅうにゅう	さけのバジルやき おほしさまいりボルシチ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう,さけ, ぶたにく	バジル,たまねぎ,にんじん, ピーツ,トマト,キャベツ, セロリー	パン,あぶら, こめこだんご,ケーキ	641	32.6
21	木	和食の日(22日は冬至です。「ゆず」や「かぼちゃ」を食べて、元気に過ごしましょう。)						
21	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	いかのゆずふうみ こまつなとはくさいのいそあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう,いか, のり,あぶらあげ, わかめ,みそ	ゆず,こまつな,はくさい, にんじん,かぼちゃ, たまねぎ,ねぎ	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう	568	22.6



※材料等の都合により、やむをえず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 ☆

豊田小・嬉野中	12/19(火)
豊地小・中原小・鶴小・米ノ庄小・三雲中	12/20(水)
中川小・天白小・小野江小	12/21(木)

