



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

(たけっぴーランチ)

日	曜日	献立名		食品名			基準量(園児)	
				おもに体をつくるものになる (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	536	22.1
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	488	20.0
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	489	21.3
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, ウインナー	にんにく,たまねぎ,にんじん, にんじん,たけのこ,だいこん, きゅうり	パン,あぶら,ごま, ピーマン,ごぼう,とうもろこし, ノンエッグマヨネーズ	510	19.2
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	529	21.8
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	537	21.7
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	494	20.3
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	482	23.4
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	568	22.1
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和え」です。)						
		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	488	21.1
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	491	16.4
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	486	18.0
19	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	タンダーチキン そえやさいサラダ コーンとうにゅうスープ	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	505	22.5
20	水	こめこパン ぎゅうにゅう	さけのバジルやき ポルシチ 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, ケーキ	522	25.3

※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。

