

2023年度12月 学校給食献立表



松阪市飯南・飯高等学校給食センター

日	曜日	献立名	食品名			エネルギー	
			血や肉になるもの あか	体の調子をとのえるもの みどり	体の熱や力になるもの きいろ	小学校 kcal	中学校 kcal
1	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とうふのチゲふう れんこんサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ちくわ	はくさい にんじん いら れんこん キャベツ しめじ チンゲンサイ	こめ むぎ ごまあぶら はるさめ ノンエッグマヨネーズ	605	758
4	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなのやさいあなか おでん	ぎゅうにゅう たら さつまあげ	たまねぎ にんじん ピーマン こんにゃく だいこん	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう	584	733
5	火	コッペパン ぎゅうにゅう パンネのミートソース ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ	セロリー にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ブロッコリー とうもろこし	パン パンネ さとう オリーブあぶら	568	743
6	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじのなんばんづけ あまからとりだいこん	ぎゅうにゅう あじ とりにく	ねぎ たまねぎ しょうが だいこん にんじん	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	652	816
7	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ふゆやさいかレー オーロラサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ チーズ	たまねぎ にんじん にんにく だいこん きゅうり とうもろこし	こめ むぎ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	653	814
8	金	ちゅうかまぜごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ キャベツのしそあえ わかめともやしのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも わかめ とうふ	しょうが こまつな しそ しいたけ にんじん もやし こんにゃく キャベツ ねぎ	こめ ごまあぶら さとう あぶら パンこ かたくりこ こむぎこ	574	710
11	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やさいかきあげ ちくわのサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう ちくわ わかめ とうふ たまご	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう ねぎ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも あぶら	589	737
12	火	コッペパン ぎゅうにゅう さかなとポテトチーズカップ やさいのスープに	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ウインナー	パセリ にんじん たまねぎ だいこん チンゲンサイ かぼちゃ	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	568	742
13	水	ごはん (げんりょう) ぎゅうにゅう カレーうどん ポークロquette こまつなごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな レモン もやし	こめ うどん あぶら こむぎこ パンこ さとう ごま	659	828
14	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか たまご ハム	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ だいこん はくさい チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら かたくりこ はるさめ	579	703
15	金	ちゃちゃもランチ (飯高のとときみそを使ったまぐろのみそカツ)					
15	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう まぐろのみそカツ キャベツとたくあんをあえもの ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう まぐろ みそ だいず さつまあげ	キャベツ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	683	865
18	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あつあげごまだれ だいこんのうめサラダ はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ みそ あぶらあげ	だいこん きゅうり にんじん うめ たまねぎ はくさい ねぎ	こめ むぎ ごま かたくりこ あぶら さとう かたくりこ	623	801
19	火	コッペパン ぎゅうにゅう セレクト きゅうしよく ★たらのこめこフライ パーベキューソースかけ ★てりやきチキン そえキャベツ カレーポトフ ★メープルマフィン ★りんごタルト	ぎゅうにゅう たら とりにく ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ だいこん りんご	パン こめ あぶら さとう メープル	650	830
20	水	和食の白 (さわらの柚子みそ焼き・白菜の甘酢和え・けんちん汁)					
20	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さわらのゆずみそやき はくさいのあまづあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ	ゆず はくさい こまつな にんじん しょうが ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう ノンエッグマヨネーズ かたくりこ ごまあぶら	574	725
21	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やさいたつぱりラーメン やきぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし ねぎ	こめ むぎ ちゅうかめん ごまあぶら こむぎこ	601	829

※ 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☆	
柿野小、宮前小	20日まで
粥見小、香肌小、飯南中、飯高中	21日まで