

2023年度 1月 学校給食献立表

松阪市教育委員会 松阪市学校給食協会

日	曜	献立名	赤	緑	黄	エネルギー	たんぱく	
			おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもに熱や力のもとになる	kcal	g	
11	木	わしよくひ ≪和食の日≫ なめし菜飯 ぎゅうにゅう牛乳 くらまめ 小豆と小魚のあまがらめ こうはく 紅白なます そうに 雑煮		ぎゅうにゅう くらだいず へちま とうもろこし えりご とうもろこし	あおな だいこん にんじん はくさい こまつな	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま もち	631	26.4
12	金	チキンカレー ぎゅうにゅう牛乳 はくさい 白菜とツナのサラダ	ぎゅうにゅう とり わかめ ツナ	たまねぎ にんじん にんにく はくさい とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら カレールウ ごまあぶら さとう	562	20.0	
15	月	ごはん ぎゅうにゅう牛乳 マーボー豆腐 ちゅうかふうあ 中華風和え物	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ツナ	しいたけ しょうが たけのこ ねぎ たまねぎ キャベツ もやし にんじん	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	577	25.8	
16	火	セルフバーガー〔丸パン(横切り)・豚肉のアングリーズ・ キャベツ〕 まる よこぎ ぶたにく ぎゅうにゅう 牛乳 とうにゅう 豆乳スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり とうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい ぶなしめじ パセリ	パン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも こめこパンこ	568	28.6	
17	水	ごはん(麦入り) ぎゅうにゅう牛乳 さばの煮付け あ プロッコリーのほかか和え しろ しる 白みそ汁	ぎゅうにゅう さば はなかつお あぶらあげ とうふ わかめ みそ	しょうが ブロッコリー ねぎ だいこん にんじん	こめ むぎ さとう	589	28.2	
18	木	ごはん ぎゅうにゅう牛乳 さわらの和風バーベキューソース あ もやしのごま和え ちくぜんに 筑前煮	ぎゅうにゅう さわら とり	にんにく しょうが ねぎ もやし ごぼう にんじん こんにやく しいたけ	こめ こめこ あぶら さとう ごま さといも	585	26.2	
19	金	ごはん ぎゅうにゅう牛乳 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のり酢和え	ぎゅうにゅう とり こおりとうふ たまご ツナ のり	たまねぎ にんじん こんにやく ほうれんそう キャベツ	こめ さとう あぶら ごま	561	25.3	
22	月	カレーそばごはん ぎゅうにゅう牛乳 けんちん汁	ぎゅうにゅう たまご とり だいず あおのり とうふ	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	581	25.2	
23	火	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう牛乳 さけの粒コーン焼き ふゆやしい 冬野菜のポトフ	ぎゅうにゅう さけ ウインナー	しょうが とうもろこし にんじん たまねぎ だいこん はくさい セロリ	パン ノンエッグマヨネーズ	598	28.8	
24日から30日は『全国学校給食週間』です。松阪市や三重県でとれた食べ物が登場します。味わっていただきましょう。								
24	水	ごはん(麦入り) ぎゅうにゅう牛乳 ちくわの米粉いそべ揚げ もやしのしそ和え まごころぼかほか汁	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり あぶらあげ みそ	もやし しそ にんじん だいこん はくさい ねぎ	こめ むぎ こめこ あぶら さといも	557	22.2	
25	木	ごはん ぎゅうにゅう牛乳 しいたけとれんこんの揚げ煮 こまつない 小松菜入りごま和え	ぎゅうにゅう とり ツナ	れんこん にんじん しいたけ レモン こまつな キャベツ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	569	24.6	
26	金	≪ちゃちゃもランチ≫ はん(麦入り) ぎゅうにゅう牛乳 まつさかうし 松阪牛のすき煮 なばなのマヨネーズ和え	ぎゅうにゅう まつさかうし やきどうふ	にんじん こんにやく ねぎ はくさい なばな キャベツ とうもろこし	こめ むぎ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	637	20.4	
29	月	ごはん ぎゅうにゅう牛乳 うれしのだいこんあつあ にももの つきこんにやくサラダ 嬢野大根と厚揚げの煮物	ぎゅうにゅう あつあげ ころてん ツナ	だいこん にんじん キャベツ こんにやく ほうれんそう とうもろこし	こめ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	574	20.5	
30	火	セルフサンド〔コッペパン(縦切り)・ビーンズ入りミートソース〕 ぎゅうにゅう 牛乳 いたたかさん 飯高産きくらげと卵のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナー たまご	たまねぎ にんじん トマト きくらげ はくさい こまつな	パン あぶら こめこ かたくりこ	581	27.3	
31	水	ごはん ぎゅうにゅう牛乳 ししゃものから揚げ キャベツの青じそ和え あお じゃがいものうま煮	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	キャベツ しそ たまねぎ にんじん こんにやく	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	564	20.9	

※材料等の都合により、献立等を変更する場合がありますのでご了承ください。