

2023年度1月 学校給食献立表

松阪市飯南・飯高学校給食センター

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 さいろ	小学校 k cal	中学校 k cal	
10	水	わかめごはん (むぎいり) ぎゅうにゅう	くろめとこぎかなのあまからめ こうはくなます しらたまごうに	ぎゅうにゅう にぼし くろめ あぶらあげ わかめ	だいこん にんじん はくさい こまつな	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま こめこ しらたまだんご	613	758
11	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さかなのねぎしおやき もやしのあえもの こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ	しろねぎ しょうが にんにく もやし とうもろこし ねぎ ほうれんそう たまねぎ だいこん ごぼう にんじん	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	595	744
12	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	おやこに ちくわのサラダ	ぎゅうにゅう とりなく わかめ ちくわ たまご	たまねぎ にんじん こんにやく しいたけ キャベツ ほうれんそう	こめ むぎ さとう あぶら	582	731
15	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あじのマスタードソース じゃがバター はくさいとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう あじ とうふ とりなく	パセリ にんじん たまねぎ はくさい みずな	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう はちみつ じゃがいも バター ノンエッグマヨネーズ	641	802
16	火	こがたコッパン ぎゅうにゅう	やきそば ツナサラダ おたのしみチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あおりの ツナ チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが きゅうり	パン ちゅうかめん ノンエッグマヨネーズ あぶら	706	864
17	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あげマグロとだいこんのふくめに さつまじる	ぎゅうにゅう まぐろ ぶたにく みそ とりなく あつあげ	しょうが にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう さつまいも	625	783
18	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	いかのかりんあげ れんこんサラダ ぶたにくときりぼし だいこんのもの	ぎゅうにゅう いか ツナ ぶたにく	れんこん チンゲンサイ だいこん ごぼう にんじん さやいんげん	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	631	789
19	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あじのつばコーンやき はくさいのあまずあえ わかふうポトフ	ぎゅうにゅう あじ とりなく	しょうが とうもろこし こまつな にんじん チンゲンサイ ごぼう だいこん はくさい	こめ むぎ さとう ノンエッグマヨネーズ さといも	600	753
22	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりなく ツナ かいそう わかめ	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり とうもろこし	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	633	792
23	火	コッパン ぎゅうにゅう	まぐろのノルウェーふう コーンチャウダー	ぎゅうにゅう まぐろ ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし	パン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	664	858
24	水	 <b>★全国学校給食週間1/24～30日</b> <b>【玉こんにやく(飯高・上野屋)・ととときみそ(飯高産)・飯南茶・キャベツ(まーちゃん農園の馬場さん) 三重なばな(やまもり畑の青木さん)・厚揚げ(松阪産)】</b>						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ととときみそおでん みえなばなのごまマヨあえ いいなんちゃういろいろ	ぎゅうにゅう とりなく あつあげ たまご みそ ちくわ	にんじん こんにやく だいこん なばな キャベツ とうもろこし りょくちや	こめ むぎ さとう ごま こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	707	882
25	木	 <b>【松阪牛・糸こんにやく(飯高・上野屋)・しろねぎ(飯南の西川さん)・あいませ(郷土料理)】</b> 						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	まつさかうしのすきに あいませ みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ	にんじん こんにやく しろねぎ たまねぎ だいこん れんこん しいたけ	こめ むぎ さとう あぶら ごま みかん	639	788
26	金	 <b>【飯南茶・竹輪の緑茶揚げ、お茶うどん(飯南茶入り)・ほうれん草(やまもり畑の青木さん)】</b>						
		しそごはん (むぎいり) ぎゅうにゅう	ちくわのりょくちやあげ ほうれんそうとツナのあえもの おちゃうどんじる	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ かまぼこ あぶらあげ	しそ りょくちや ほうれんそう だいこん たまねぎ はくさい にんじん ねぎ	こめ むぎ こむぎこ あぶら ごま さとう うどん	627	807
29	月	 <b>【ほうれん草(やまもり畑の青木さん)・ととときみそ(飯高産)・松阪しめじ(森林組合)】</b>						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	まつさかとりやきにく まつさかしめじのあえもの だいこんのスープ	ぎゅうにゅう とりなく みそ ちくわ ベーコン	にんにく しめじ にんじん ほうれんそう だいこん とうもろこし こまつな りんご	こめ むぎ さとう	594	742
30	火	 <b>【生きくらげ(森林組合)・アレッタ、かぶ(やまもり畑の青木さん)】とホタテ(北海道森町)</b>						
		コッパン ぎゅうにゅう	ホタテのガーリックバター なまきくらげとアレッタの いためもの かぶのクリームに	ぎゅうにゅう ホタテ ぶたにく とりなく	にんにく しょうが にんじん きくらげ もやし アレッタ ブロッコリー かぶ しめじ たまねぎ	パン バター あぶら こむぎこ	629	827
31	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ハヤシチュー ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ みずな とうもろこし	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう	634	793

※1月30日の『ホタテ』は「全国学校給食ホタテ提供事業」により、国の補助を受けた北海道森町から『ホタテ』が無償提供されます。

※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。