

令和5年

9月の献立表

松阪市北部学校給食センター（たけっピーランチ）・松阪市こども局こども未来課 保育幼稚園係

日	曜日	主食	献立名	午後おやつ	材 料 名		
					熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	ごはん	あじフライオーロラソース ポイルやさい かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう あられ	こめ・マヨネーズ・こむぎこ・ パンこ・あぶら	あじ・とうふ・みそ・ぎゅう にゅう	ケチャップ・キャバツ・にんじ ん・たまねぎ・かぼちゃ・ねぎ
2	土	きしめん	きしめん ヨーグルト	ぎゅうにゅう せんべい	きしめん	とりにく・あぶらあげ・なる と・ヨーグルト	にんじん・ねぎ・たまねぎ
4	月	むぎいり ごはん	とうふとえびの トマトソースに パンサンスー	ぎゅうにゅう クープ ピーチ オレンジ	こめ・むぎ・あぶら・さとう・ かたくりこ・はるさめ・ごま・ コーンスターチ	とうふ・えび・はむ・ぶたに く・ぎゅうにゅう・ヨーグルト	にんじん・たけのこ・ねぎ・た まねぎ・もやし・しょうが・に んにく・きゅうり・レモンか じゅう・ももかん・みかんかん
5	火	むぎいり ごはん	たれつきからあげ きゅうりのあえもの とうがんスープ	ぎゅうにゅう ビスケット	こめ・むぎ・かたくりこ・あぶ ら・さとう	とりにく・ベーコン・ぎゅう にゅう	にんにく・きゅうり・とうが ん・にんじん・たまねぎ・チン ゲンサイ
6	水	こがた コッペパン	やしそば かぼちゃサラダ ワインゼリー	ぎゅうにゅう あられ	パン・やしそばめん・あぶら・ ゼリー・ノンエッグマヨネーズ	あおのり・ハム・ぶたにく・ ぎゅうにゅう	キャバツ・もやし・にんじん・ たまねぎ・かぼちゃ・きゅうり
7	木	わかめ ごはん	さけのこうそうやし ぎゅうにくいりきんぴら なし	ぎゅうにゅう とうふの ココア ブラウニー	こめ・むぎ・パンこ・あぶら・ さとう・ノンエッグマヨネー ズ・こめこ・かたくりこ	わかめ・さけ・ぎゅうにく・ ぎゅうにゅう・とうふ・ココア	ごぼう・にんじん・たけのこ・ こんにゃく・なし
8	金	むぎいり ごはん	なすとトマトのカレー あおじそふうみのかいそう サラダ	ぎゅうにゅう せんべい	こめ・むぎ・あぶら・こむぎこ	とりにく・かいそうミックス・ ツナ・ぎゅうにゅう	しょうが・にんにく・なす・セ ロリー・たまねぎ・にんじん・ トマト・きゅうり
9	土	とりなんばん うどん	とりなんばんうどん ヨーグルト	ぎゅうにゅう ビスケット	ほしうどん	とりにく・あぶらあげ・かまほ こ・ヨーグルト	にんじん・ねぎ・たまねぎ
11	月	むぎいり ごはん	とうふのにくみそあなかけ きりぼしだいこんのふくめに	ぎゅうにゅう ふの ラスク	こめ・むぎ・あぶら・さとう・ かたくりこ・バター	とうふ・ぶたにく・さつまあ げ・みそ・あぶらあげ・ぎゅう にゅう・つゆ	たまねぎ・にんじん・しいた け・しょうが・きりぼしだい こん・さいいんげん・こんにゃく
12	火	むぎいり ごはん	ししゃもフライ こまつなのいそあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう あられ	こめ・むぎ・あぶら・さとう・ さといも	ししゃも・のり・ぶたにく・と うふ・みそ・ぎゅうにゅう	こまつな・もやし・だいこん・ はくさい・ごぼう・にんじん・ ねぎ
13	水	こくとう パン	なすのミートグラタン わふうポトフ	ぎゅうにゅう せんべい	パン・マカロニ・あぶら・さつ まいも	ぶたにく・チーズ・ウイン ナー・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・なす・こ まつな・だいこん・セロリー・に んにく
14	木	むぎいり ごはん	はっぼうさい こざかないりフライビーンズ	ぎゅうにゅう じゃこ トースト	こめ・むぎ・あぶら・かたくり こ・さとう・しょくパン・マヨ ネーズ	ぶたにく・だいず・こざかな・ しらすぼし	しょうが・しいたけ・もやし・ はくさい・たけのこ・にんじ ん・たまねぎ・チンゲンサイ・ パセリ
15	金	むぎいり ごはん	あじのあまずあんかけ にくじゃが	ぎゅうにゅう ビスケット	こめ・むぎ・かたくりこ・あぶ ら・じゃがいも・さとう	あじ・ぎゅうにく・ぎゅうにゅ う	しょうが・にんにく・にんじ ん・たまねぎ・ピーマン・さや いんげん・こんにゃく
16	土	かやくうどん	かやくうどん ヨーグルト	ぎゅうにゅう あられ	ほしうどん	とりにく・あぶらあげ・かまほ こ・ヨーグルト	にんじん・ねぎ・たまねぎ
19	火	むぎいり ごはん	あかうおのきのこのせやし はくさいのふうみあえ くきわかめのきんぴら ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう せんべい	こめ・むぎ・さとう・あぶら・ ごま・ノンエッグマヨネーズ・ ゼリー	くきわかめ・さつまあげ・あか うお・みそ・ぎゅうにゅう	ごぼう・えのきたけ・しめじ・ ふうくしんづけ・たけのこ・た まねぎ・にんじん・とうもろこ し・はくさい・きゅうり・こんに ゃく
20	水	バーガー パン	てりやきチキン そえキャバツ パンブキンシチュー	ぎゅうにゅう りんご ゼリー	パン・あぶら・さとう・パ ター・こむぎこ	とりにく・ベーコン・ぎゅう にゅう・ゼラチン・なまクリ ム	キャバツ・たまねぎ・にんじ ん・かぼちゃ・パセリ・こな かんでん・りんごジュース
ちゃちゃもランチ（まつさかうしをつかったあじごはんといいたかさんのきくらげをつかったあえものです。）							
21	木	まつさか うしのあ じごはん	いいたかさんきくらげの ごまずあえ すましじる	ぎゅうにゅう こくとう むしパン	こめ・あぶら・さとう・はるさ め・ごま・こむぎこ・くろさど う	ツナ・ぎゅうにく・かまほこ・ とうふ・わかめ・ぎゅうにゅう	にんじん・ごぼう・ねぎ・しい たけ・きゅうり・きくらげ・た まねぎ
22	金	むぎいり ごはん	まぐろのレモンふうみ マーボーなす ラフランスゼリー	ぎゅうにゅう ビスケット	こめ・むぎ・かたくりこ・あぶ ら・さとう・ゼリー	まぐろ・ぶたにく・みそ・ぎゅ うにゅう	レモン・なす・にんじん・たま ねぎ・たけのこ・にんにく・ね ぎ
25	月	むぎいり ごはん	さばのみそに ひじきのごもくに チンゲンサイのおかかあえ	ぎゅうにゅう きなこ ケーキ	こめ・むぎ・さとう・ケーキ ミックス・あぶら	さば・みそ・ひじき・かつおぶ し・さつまあげ・だいず・ぎゅ うにゅう・とうにゅう・きな こ・あまなつう	しょうが・にんじん・さいいん げん・たまねぎ・パセリ・チン ゲンサイ・もやし
26	火	むぎいり ごはん	チャプチェ だいがくいも おかかふりかけ	ぎゅうにゅう あられ	こめ・むぎ・あぶら・はるさ め・さとう・さつまいも・ごま	ぶたにく・ふりかけ・ぎゅう にゅう	しょうが・にんにく・たまね ぎ・にんじん・たけのこ・もや し・にら
27	水	コッペパン	ポークビーンズ ひじきとチーズのサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう せんべい	パン・あぶら・じゃがいも・さ とう・ジャム	ぶたにく・だいず・ひじき・ チーズ・ぎゅうにゅう	にんにく・たまねぎ・にんじ ん・きゅうり・とうもろこし
28	木	むぎいり ごはん	なつとうみそ きゅうり ワンタンスープ	ぎゅうにゅう チヂミ	こめ・むぎ・あぶら・さとう・ ワンタンのかわ・ごまあぶら・ こむぎこ・みりん・ごま	ぶたにく・なつとう・みそ・や きぶた・ぎゅうにゅう・ちくわ	きゅうり・たまねぎ・ねぎ・に んじん・もやし・しいたけ・チ ンゲンサイ・にら
わしょくのひ（じゅうごやのぎょうじしよくです。しゅんのたべものくり、さんま、さといもをあじわいましょう。）							
29	金	くり ごはん	さんまのかぼやし キャバツのあおじそあえ ごもくじる うさぎまんじゅう	ぎゅうにゅう ウエハース ビスケット	こめ・くり・かたくりこ・あぶ ら・さとう・ごま・さといも・ まんじゅう	さんま・とりにく・ぎゅうにゅ う	しょうが・キャバツ・にんじ ん・ごぼう・だいこん・ねぎ
30	土	わかめうどん	わかめうどん ヨーグルト	ぎゅうにゅう あられ	ほしうどん	とりにく・なると・あぶらあ げ・わかめ・ヨーグルト	にんじん・ねぎ・たまねぎ

※園での手作りおやつの日にはマークがついています。

【食材の入荷状況により、献立内容を変更することがありますのでご了承ください】

【毎月末頃に、松阪市こども未来課のHPにも掲載しています。】

