

# 令和5年 7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	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・ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ・たまねぎ		
3	月	むぎいりごはん	チンジャオロース	パンサンスー	ぎゅうにゅう	ヨーグルト むしパン	こめ・むぎ・あぶら・さとう・かたくりこ・はるさめ・ごま・ケキミックス	ぎゅうにゅう・ツナ・ぎゅうにゅう・ヨーグルト	にんにく・にんじん・たまねぎ・たけのこ・もやし・ピーマン・きゅうり・キャベツ		
4	火	むぎいりごはん	あじのかばやき	チンゲンサイのおかかあえ	ジャガイモのカレーそぼろに	ぎゅうにゅう	せんべい	こめ・むぎ・かたくりこ・あぶら・さとう・ごま・じゃがいも	あじ・かつおぶし・とりにく・ぎゅうにゅう	しょうが・チンゲンサイ・もやし・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・こんにゃく	
5	水	こめこパン	パンプキンシチュー	えだまめのサラダ	ぎゅうにゅう	せんべい	パン・あぶら・バター・こむぎこ・さとう	ベーコン・ひじき・ツナ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・えだまめ・とうもろこし・きゅうり・パセリ		
6	木	むぎいりごはん	さばのにつけ	きゅうりのマリネ	くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	マカロニ あべかわ	こめ・むぎ・さとう・あぶら・ごま・マカロニ	さば・くきわかめ・さつまあげ・ぎゅうにゅう・きなこ	しょうが・きゅうり・にんじん・ごぼう・たけのこ・こんにゃく	
わしよのひ(たなばたのぎょうじ)です。センターでつくりのたなばたちらしに、あまのがわじるです。)											
7	金	たなばたちらし	かぼちゃコロッケ	キャベツのおおしそあえ	あまのがわじる	たなばたゼリー	ぎゅうにゅう	あられ	こめ・さとう・あぶら・こめこだんご・たなばたゼリー・コロッケ	ぎざみのり・もずく・ぎゅうにゅう	にんじん・ほししいたけ・たけのこ・えだまめ・キャベツ・たまねぎ・オクラ
8	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	せんべい	ほしうどん	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・ヨーグルト・ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ・たまねぎ		
10	月	むぎいりごはん	とうふのトマトソースに	きりほしだいこんとごさかなのサラダ	ぎゅうにゅう	ウエハース ビスケット	こめ・むぎ・あぶら・さとう・かたくりこ・ごまドレッシング	とうふ・とりにく・ごさかな・ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ・たまねぎ・しょうが・にんにく・きりほしだいこん・きゅうり・とうもろこし		
11	火	むぎいりごはん(小)	ひやしにくみそうどん	こまつなののりすあえ	ぎゅうにゅう	あられ	こめ・むぎ・うどん・あぶら・さとう・ごま・かたくりこ	ぶたにく・みそ・ツナ・ぎざみのり・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・ねぎ・こまつな・キャベツ		
12	水	バーガーパン	しろみぎかなフライ	そえキャベツ	タルタルソース	ラタトゥイユ	ぎゅうにゅう	ゆで とうもろこし	パン・こむぎこ・パンこ・あぶら・ノンエッグタルタルソース	ホキ・ベーコン・ぎゅうにゅう	キャベツ・にんにく・たまねぎ・なす・トマト・ズッキーニ・とうもろこし
ちやちやもランチ(まつさか)しでとれたモロヘイヤ、いいたかさんのきくらげ、とときみそをつかっています。)											
13	木	むぎいりごはん	とときとりやきにく	モロヘイヤのレモンあえ	いいたかさんきくらげのスープ	シークワーサーのタルト	ぎゅうにゅう	クープ オレンジ	こめ・むぎ・さとう・はるさめ・シークワーサータルト・コーンスターチ	とりにく・とときみそ・ツナ・ぎゅうにゅう・ヨーグルト	にんにく・モロヘイヤ・もやし・レモン・きくらげ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・レモンかじゅう・みかんかん
14	金	ごはん	にこみふうハンバーグなつやさいソース	レタススープ・バナナ	ぎゅうにゅう	せんべい	こめ・パンこ・あぶら・さとう	あいびきにく・ちょうせいとうにゅう・とうふ・ベーコン・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・ピーマン・なす・クチャップ・レタス・バナナ		
15	土	かやくうどん	かやくうどん	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・かまぼこ・ヨーグルト・ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ・たまねぎ		
18	火	ごはん	とりにくのからあげ	しそあえ	とうふいりスープ	ぎゅうにゅう	あられ	こめ・かたくりこ・あぶら	とりにく・ベーコン・とうふ・ぎゅうにゅう	しょうが・にんにく・キャベツ・にんじん・しそ・たまねぎ・パセリ	
19	水	ごはん	マーボーなす	トマトときゅうりのあますあえ	ヨーグルト	ぎゅうにゅう	やさしい ケーキサレ	こめ・かたくりこ・さとう・あぶら・こむぎこ	ぶたひきにく・とうふ・あかみそ・ヨーグルト・ぎゅうにゅう・ベーコン・ほそぎりチーズ	なす・たまねぎ・にら・にんじん・しょうが・ほししいたけ・トマト・きゅうり	
20	木	ごはん	とりにくのマーマレードやき	キャベツのごまあえ	なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう	りんごゼリー	こめ・あぶら・オレンジマーマレード・ごま・さとう	とりにく・ちくわ・あぶらあげ・とうふ・みそ・ぎゅうにゅう・セラチン	オレンジジュース・キャベツ・にんじん・かぼちゃ・なす・たまねぎ・こなかてん・りんごジュース	
21	金	ごはん	にくじゃが	キャベツとコーンのサラダ	あおりんごふうゼリー	ぎゅうにゅう	せんべい	こめ・じゃがいも・あぶら・さとう・みりん・マヨネーズ・あおりんごふうゼリー	ぎゅうにゅう・ちくわ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・いとこんにゃく・キャベツ・コーンかん	
22	土	きしめん	きしめん	ヨーグルト	ぎゅうにゅう	あられ	きしめん	とりにく・あぶらあげ・なると・ヨーグルト・ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ・たまねぎ		
24	月	ごはん	ポークビーンズ	やさいとひじきのあえもの	バナナ	ぎゅうにゅう	おくら とうにゅう むしパン	こめ・じゃがいも・さとう・こむぎこ	ゆでだいず・ぶたにく・ひじき・ぎゅうにゅう・ちょうせいとうにゅう・あまなっとう	にんじん・たまねぎ・トマト・クチャップ・きゅうり・キャベツ・バナナ・ローリエ	
25	火	ごはん	さわらのみそやき	ばんさんすう	とうがんのすましじる	ぎゅうにゅう	ビスケット	こめ・みりん・はるさめ・ごま・さとう・ごまあぶら	さわら・しろみそ・ハム・たまご・つゆふ・ぎゅうにゅう	きゅうり・にんじん・とうがん・たまねぎ・ねぎ	
26	水	ごはん	とりにくのこまからめ	わふうサラダ	とうふのみそしる	ぎゅうにゅう	せんべい	こめ・かたくりこ・あぶら・さとう・みりん・ごま	とりにく・あぶらあげ・とうふ・あかみそ・ぎゅうにゅう	しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・パインかん・なす・たまねぎ・ねぎ	
27	木	ごはん	とりみそやき	コールスローサラダ	わかめスープ	ぎゅうにゅう	オレンジゼリー	こめ・さとう・みりん・ごまあぶら・マヨネーズ	とりにく・あかみそ・わかめ・とうふ・ベーコン・ぎゅうにゅう・セラチン・なまクリーム	キャベツ・にんじん・にら・にんにく・きゅうり・たまねぎ・こなかてん・オレンジジュース	
28	金	ごはん	さんまのかばやき	トマトのナムル	えのきのすましじる	ぎゅうにゅう	あられ	こめ・かたくりこ・あぶら・さとう・みりん・ごま・ごまあぶら	さんま・とうふ・ぎゅうにゅう	トマト・きゅうり・にんじん・えのき・たまねぎ・ねぎ	
29	土	きつねうどん	きつねうどん	ヨーグルト	ぎゅうにゅう	せんべい	ほしうどん	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・ヨーグルト・ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・ねぎ		
31	月	ごはん	とりにくのさつぱりやき	ポテトサラダ	わかめのみそしる	のむヨーグルト	ビスケット	こめ・さとう・みりん・じゃがいも・マヨネーズ	ぶたにく・ハム・とうふ・わかめ・みそ・のむヨーグルト	しょうが・きゅうり・にんじん・たまねぎ・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。】

