

2023年度 2月 給食献立表

松阪市教育委員会



幼稚園版 松阪市学校給食センターペルランチ

日付	献立名	食品名			エネルギー	たんぱく質
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
					Kcal	g
1木	ஞாட (コッパン縦切り、ウインナー、添え野菜、ケチャップ) 牛乳 クリームシチュー	牛乳 ウインナー 鶏肉	にんじん しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり	パン バター じゃがいも 小麦粉	502	22.6
和食の日						
2金	ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ すまし汁 大豆と野菜のごま和え	牛乳 いわしのカリカリフライ 大豆	たまねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ もやし こまつな	米 油 砂糖 ごま	480	19.1
5月	ごはん(麦入り) 牛乳 豆腐のケチャップ煮 しゅうまい 華風サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 しゅうまい ツナ たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だいのこ 葉ねぎ チンゲンサイ	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 はるさめ	524	22.2
6火	チキンカレーライス(麦入り) 牛乳 ドレッシングサラダ ももゼリー	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり キャベツ	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ ももゼリー	505	16.7
7水	ごはん 牛乳 かじきのみそマヨネーズ焼き 五目きんぴら こまつなの甘酢和え	牛乳 まかじき みそ 大豆 さつま揚げ	葉ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん こまつな もやし	米 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	458	23.9
8木	コッパン 牛乳 しいたけ入りポテトグラタン コンソメスープ もやしとツナのサラダ みかんジャム	牛乳 鶏肉 チーズ ウインナー ツナ	たまねぎ 生しいたけ にんじん だいこん パセリ もやし きゅうり	パン じゃがいも バター ベイヤメルソース パン粉 オリーブ油 砂糖 みかんジャム	525	23.6
9金	ごはん 牛乳 しいらの野菜あんかけ いそ煮 ごまネーズ和え	牛乳 しいら ひじき 大豆 油揚げ さつま揚げ ちくわ	たまねぎ 葉ねぎ にんじん さやいんげん チンゲンサイ キャベツ	米 でんぷん 油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	493	21.6
13火	ごはん(麦入り) 牛乳 あじフライ あおさとだいこんのみそ汁 三色ごま和え	牛乳 あじフライ あおさ 豆腐 みそ	だいこん たまねぎ チンゲンサイ もやし にんじん	米 麦 油 ごま 砂糖	468	19.1
ちやちやもランチ						
14水	松阪赤菜入りチャーハン(減量・麦入り) 牛乳 野菜たっぷりつけ麺 キャベツの中華風和え	牛乳 ツナ たまご 焼き豚 のり	松阪赤菜 たまねぎ にんじん もやし はくさい 葉ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 ごま油 中華めん 油 でんぷん	480	18.5
15木	米粉入りパン 牛乳 ホキのフ레이크焼き たまご入りミネストローネ オリーブオイルサラダ	牛乳 ホキ チーズ ベーコン たまご いんげんまめ ツナ	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	パン ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크 オリーブ油 砂糖	487	24.4
16金	ごはん(麦入り) 牛乳 和風豆腐ハンバーグ たけしろう汁 つきこんサラダ	牛乳 豆腐ハンバーグ 鮭 みそ	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん だいこん とうもろこし 葉ねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ	米 麦 油 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま油	473	19.8
19月	ごはん(麦入り) 牛乳 まぐろの甘辛和え ぶなしめじのみそ汁 磯マヨサラダ	牛乳 まぐろ 油揚げ みそ のり	にんにく しめじ だいこん たまねぎ 葉ねぎ ほうれんそう もやし にんじん	米 麦 でんぷん 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	467	24.6
20火	ごはん 牛乳 しいたけと豚肉のソテー炒め はくさいスープ もやしのナムル	牛乳 豚肉 鶏肉	生しいたけ にんにく にんじん はくさい 葉ねぎ チンゲンサイ もやし	米 油 砂糖 ごま油 でんぷん	459	22.0
21水	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 筑前煮 なばなのごま和え	牛乳 さば 鶏肉	ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ たけのこ なばな もやし	米 砂糖 油 ごま	481	24.4
22木	あげパン 牛乳 ポトフ ひじきとチーズのサラダ	牛乳 きな粉 ウインナー ひじき チーズ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ だいこん とうもろこし キャベツ きゅうり	パン 油 ぶどう糖 じゃがいも 砂糖	496	19.6
26月	ごはん(麦入り) 牛乳 松阪とり焼き肉 野菜の千切り炒め キャベツのしそ和え ワインゼリー	牛乳 鶏肉 みそ 豚肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン だいのこ もやし キャベツ しそ	米 麦 砂糖 油 ワインゼリー	477	22.6
27火	ごはん 牛乳 さわらの香味ソース ニろたまスープ 切干大根のチャプチェ	牛乳 さわら たまご 牛肉	しょうが にんにく にんじん もやし いら 切干大根 干しいたけ ピーマン	米 でんぷん 油 砂糖 ごま ごま油	510	22.4
28水	豚丼(麦入り) 牛乳 豆乳汁 キャベツとちくわの和え物	牛乳 豚肉 油揚げ 豆乳 みそ ちくわ	こんにゃく たまねぎ しめじ ごぼう にんじん だいこん はくさい 葉ねぎ キャベツ もやし	米 麦 砂糖	475	24.2
29木	ஞாட (小型コッパン横切り、ツナサラダ) 牛乳 鶏肉のクリームパンネ 青のり風味の粉ふき手	牛乳 ツナ 鶏肉 チーズ あおのり	キャベツ きゅうり にんにく ほうれんそう たまねぎ にんじん	パン ノンエッグマヨネーズ ベンネ 油 バター 小麦粉 じゃがいも	516	22.6

※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。