

2023年度2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	体の調子をととのえるもの みどり	体の熱や力になるもの きいろ	小学校 kcal	中学校 kcal
1	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのおまからあげ キャベツのしそあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	にんにく キャベツ しそ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう さといも ごまあぶら	595	769
 <b>★和食の日【いわしの蒲焼風・ほうれん草と切干の和え物・味噌汁】</b>							
2	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやきふう ほうれん草ときりぼしのあえもの みそしる	ぎゅうにゅう いわし ツナ あぶらあげ みそ	だいこん ほうれん草 キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ごま	629	791
5	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あつあげのみそチーズやき こまつなのごまあえ とろりんじる	ぎゅうにゅう あつあげ みそ チーズ とりにく	ねぎ こまつな もやし しょうが にんじん たまねぎ ほうれん草	こめ むぎ かたくりこ ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	603	774
6	火	こくとうパン ぎゅうにゅう さかなのこうそうやき はくさいのクリームに	ぎゅうにゅう さわら とりにく	はくさい にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー	パン パンこ バター ノンエッグマヨネーズ あぶら	660	868
7	水	きんぴらどん ぎゅうにゅう あおりのポテト すましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ のり わかめ かまぼこ	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら じゃがいも	585	725
8	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなのみそマヨネーズやき さわにわん ふりかけ	ぎゅうにゅう あじ みそ とりにく のり	とうもろこし たまねぎ ねぎ パセリ ごぼう にんじん だいこん たけのこ しいたけ	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ	570	721
9	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのアングレース そえキャベツ ワタンじる	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう パンこ ワタン	607	762
13	火	コッペパン ぎゅうにゅう とりにくのレモンソース コールスローサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	レモン キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	パン かたくりこ あぶら さとう オリーブオイル マカロニ	567	758
14	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなのバジルやき そえブロッコリー だいちサラダ	ぎゅうにゅう さわら だいち ツナ	にんにく バジル ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん	こめ むぎ オリーブオイル さとう あぶら ごま	565	711
15	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とうふのチゲふう ビーフンサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ かまぼこ	はくさい にんじん なら キャベツ きゅうり	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら ビーフン さとう	575	725
16	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あつあげのごまだれ れんこんのきんぴら かきたまじる	ぎゅうにゅう あつあげ とうふ たまご	れんこん にんじん こんにゃく たまねぎ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	626	806
19	月	わかめごはん (むぎいり) ぎゅうにゅう あじのつがコーンやき いそに のっぺいじる	ぎゅうにゅう わかめ あじ ひじき だいち あぶらあげ さつまあげ だいち	しょうが とうもろこし にんじん さやいんげん だいこん こんにゃく ねぎ	こめ むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう さといも かたくりこ	648	809
20	火	あげパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう きなこと ぶたにく だいち かいそう ツナ	たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし	パン あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	670	866
21	水	チキンライス ぎゅうにゅう マカロニサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ツナ たまご	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし パセリ	こめ あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	658	765
22	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ブロッコリーのおかかあえ おでん	ぎゅうにゅう さば かつお さつまあげ うずらたまご	ブロッコリー にんじん こんにゃく だいこん	こめ むぎ	607	761
26	月	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ トマト にんじん ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	ナン あぶら ごま	575	720
27	火	コッペパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン キャロットサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん きゅうり レモン キャベツ パセリ	パン マカロニ バター さとう あぶら	609	792
28	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなのこうみに こまつなとエリンギのソテー すましじる	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ	しょうが こまつな エリンギ れんこん たまねぎ だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう ごま あぶら	580	730
29	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう まぐろのみそカツ もやしのあえもの さわにわん	ぎゅうにゅう まぐろ みそ とりにく	もやし とうもろこし ねぎ ほうれん草 ごぼう しいたけ にんじん だいこん たけのこ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	631	800

※ 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。