

2023年度 3月 学校給食献立表

松阪市教育委員会 松阪市学校給食協会

日	曜	献立名	赤	緑	黄	エネルギー	たんぱく
			おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもに熱や力のもとになる	kcal	g
1	金	ひなちらし <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 さわらの <small>なんぶや</small> 南部焼き いかとわけぎのぬた <small>すましじ</small> すまし汁	ぎゅうにゅう さわらのり わかめ いか みそ とうふ	わけぎ ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ	こめ かたくりこ さとう ごま	567	28.2
4	月	ごはん(麦入り) <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>なっとう</small> 納豆みそ はくさい <small>しおこんぶ あ</small> 白菜ともやしの塩昆布和え <small>ちくぜんに</small> 筑前煮	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こんぶ なっとう みそ	にんじん はくさい ごぼう しいたけ こんにやく もやし	こめ むぎ あぶら さとう	592	24.9
5	火	こくとう <small>ぎゅうにゅう</small> 黒糖パン 牛乳 <small>こうそうや</small> あじの香草焼き こ <small>にく やさい</small> 粉ふきいも とり肉と野菜のスープ煮	ぎゅうにゅう あじ とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ バジル	パン パンこ じゃがいも オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	578	29.4
6	水	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 マーボー豆腐 <small>たいこん</small> 大根サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ツナ わかめ	にんじん ねぎ しょうが たまねぎ きゅうり だいこん とうもろこし しいたけ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	593	26.9
7	木	《ちやちやもランチ》 ごはん(麦入り) <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>ふうみ</small> まぐろのレモン風味 キャベツのごま和え <small>あ こうやどうふ たまご</small> 高野豆腐の卵とじ 	ぎゅうにゅう まぐろ とりにく こおりどうふ たまご	にんじん キャベツ レモン もやし たまねぎ こんにやく	こめ むぎ さとう ごま あぶら かたくりこ	635	30.3
8	金	チキンカレー <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 だいずい <small>大豆</small> 大豆入りサラダ	ぎゅうにゅう だいず とりにく ハム	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	こめ あぶら さとう じゃがいも カレールウ	557	21.1
11	月	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 はっほうさい <small>はるさめ</small> 八宝菜 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ はくさい きゅうり キャベツ	こめ あぶら かたくりこ はるさめ ノンエッグマヨネーズ	591	20.3
12	火	セルフバーガー[丸パン(横切り)・ さけの米粉フライ・1食用中濃ソース・ キャベツ] <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>コーン</small> コーンチャウダー	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	パン あぶら じゃがいも こめこ コーンポタージュ	617	25.2
13	水	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>につ</small> さばの煮付け チンゲンサイの磯和え <small>いそあ</small> 牛肉と切干大根の煮物 <small>ぎゅうにく きりほしだいこん</small> きのもの	ぎゅうにゅう さば ぎゅうにく あぶらあげ のり	しょうが もやし きりほしだいこん にんじん チンゲンサイ	こめ さとう あぶら	625	27.0
14	木	ごはん(麦入り) <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 にく <small>こざかな</small> 肉じゃが 小魚入りごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ しらすぼし	たまねぎ ごぼう きゅうり にんじん とうもろこし こんにやく	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまドレッシング	604	19.3
15	金	《和食の日》 せきはん <small>ぎゅうにゅう</small> 赤飯 牛乳 <small>にく</small> とり肉のから揚げ <small>あ</small> 鯖の煮物 <small>あお</small> キャベツの青じそあえ <small>しろ</small> 白みそ汁 <small>いちごゼリー</small> いちごゼリー 	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ わかめ あずき	しょうが にんじん キャベツ だいこん はくさい ねぎ しそ	こめ もちごめ かたくりこ あぶら ごま ゼリー	717	28.8

※材料等の都合により、献立等を変更をする場合がありますのでご了承ください。