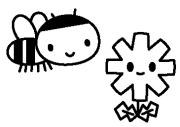
2023年度 ③月 献立表

松阪市教育委員会
松阪市学校給食センターベルランチ

日付		献立名	食品名 主に体の組織をつくる 1群(たんぱく質) 魚 肉 卵 豆 豆製品	2群(無機質) 牛乳 乳製品 小魚 海藻	主に体の調子を整える 3群(ビタミンA) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群(炭水化物) 米 パン めん いも 砂糖	6群(脂質) 油脂	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		和食の日								
1	金	ちらし寿司 牛乳 鮭の塩焼き すまし汁 チンゲンサイのごま和え	炒り卵 さけ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	しいたけ れんこん えだまめ もやし たまねぎ	米 砂糖	ごま	754	32.0
4	月	ビーフカレーライス(麦入り) 牛乳 フライビーンズ ドレッシングサラダ	牛肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	米 麦 じゃがいも カレールウ でんぷん 砂糖	油	848	28.7
5	火	ごはん(麦入り) 牛乳 卵と豆腐のチゲ風 野菜の米粉チヂミ キャベツの塩昆布ナムル 型抜きいちごレアチーズ	豆腐 豚肉 たまご みそ	牛乳 塩ふき昆布 いちごのレアチーズ	にんじん にら	はくさい はくさいキムチ キャベツ	米 麦 はるさめ 米粉チヂミ	油 ごま油	770	26.2
6	水	ごはん 牛乳 まぐろカツ･一食用ソース のっぺい汁 ちくわと小松菜の和風マヨネーズ	まぐろ 鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳	にんじん 葉ねぎ こまつな	ごぼう だいこん キャベツ	米 小麦粉 パン粉 さといも こんにゃく でんぷん	油 ノンエッグマヨネーズ	756	33.5
8	金	ごはん(麦入り) 牛乳 さばの煮つけ 豚汁 キャベツの浅漬け	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが ごぼう だいこん はくさい キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖	ごま	722	33.3
11	月	中華飯(麦入り) 牛乳 チーズポテト バンバンジーサラダ	豚肉 うずら卵 ささみ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ きくらげ たまねぎ もやし きゅうり	米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま	725	29.5
12	火	ごはん 牛乳 ししゃもフライ 切干大根とごぼうの含め煮 大豆サラダ	鶏肉 大豆	牛乳 ししゃもフライ	にんじん	ごぼう 切干大根 キャベツ きゅうり	米 砂糖	油	742	25.3
		ちゃちゃもランチ								
13	水	ごはん 牛乳 納豆みそ･手巻きのり かきたま汁 ほうれんそうのおかかマヨ和え	納豆 豚肉 みそ たまご ちくわ 花かつお	牛乳 手巻きのり	にんじん 葉ねぎ ほうれんそう	えのきたけ たまねぎ キャベツ	米 砂糖 でんぷん	ノンエッグマヨネーズ	717	26.5
14	木	ｾﾙﾌｻﾝﾄﾞ(丸パン横切り・照り焼きチキン) 牛乳 米粉ポタージュ フレンチサラダ いちごクレープ	フライドチキン ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ きゅうり とうもろこし	パン いちごクレープ 砂糖 米粉 じゃがいも	油 バター	882	30.5
15	金	コーンピラフ(麦入り) 牛乳 ホキのハーブグリル コンソメスープ ブロッコリーとチーズのサラダ	鶏肉 ホキ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	米 麦 パン粉 じゃがいも	バター オリーブ油 油	721	30.7
18	月	ごはん 牛乳 まあじバーグのお好み風 大根の煮物 もやしと油揚げのごま酢和え	まあじバーグ 豚肉 ちくわ 油揚げ	牛乳 あおさこ	にんじん	だいこん キャベツ もやし	米 砂糖	ごま	718	30.9
19	火	ごはん 牛乳 かき揚げ 高野豆腐の卵とじ そうめん汁	鶏肉 凍り豆腐 たまご ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	ごぼう たまねぎ しいたけ えのきたけ	米 てんぷら粉 じゃがいも 砂糖 こんにゃく そうめん	油	797	27.0
21	木	コッペパン 牛乳 シェパーズパイ 卵入りコーン豆乳スープ 大根入り海藻サラダ	豚肉 たまご 豆乳 ツナ	牛乳 チーズ 海藻ミックス	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく とうもろこし きゅうり だいこん	パン じゃがいも 砂糖 米粉 パン粉	バター 油 ごま油	735	30.7
22	金	ごはん(麦入り) 牛乳 手作り春巻き 野菜とんこつスープ キャベツの中華風磯和え	豚肉 焼き豚 うずら卵	牛乳 味付けもみのり	にんじん 葉ねぎ	しょうが たけのこ たまねぎ きくらげ もやし はくさい キャベツ きゅうり	米 麦 でんぷん はるさめ 砂糖 春巻きの皮 小麦粉	ごま油 油	776	32.1

※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。
学校給食の食材については、松阪市のホームページ（http://www.city.matsusaka.mie.jp）にて公表しています。

☆給食終了日のお知らせ☆	
久保中	14日まで
殿町中・西中	18日まで
鎌田中・中部中	19日まで
大江中	21日まで
東部中	22日まで