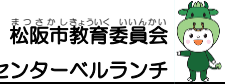


2023年度 3月 給食献立表



幼稚園版 松阪市学校給食センターバランチ

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		
		和食の日			Kcal	g
1金	ちらし寿司 牛乳 さけの塩焼き すまし汁 チンゲンサイのごま和え	牛乳 たまご さけ 豆腐 わかめ	にんじん 干しいたけ れんこん えだまめ たまねぎ 葉ねぎ チンゲンサイ もやし	米 砂糖 ごま	494	22.0
4月	ビーフカレーライス(麦入り) 牛乳 ドレッシングサラダ りんごゼリー	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり キャベツ	米 麦 ジャがいも 油 カレールウ りんごゼリー	498	16.3
5火	ごはん(麦入り) 牛乳 たまご豆腐のみそ煮 野菜の米粉チヂミ キャベツの塩昆布ナムル	牛乳 豆腐 豚肉 みそ たまご 塩昆布	はくさい にんじん にら キャベツ	米 麦 油 はるさめ 野菜の米粉チヂミ ごま油	501	18.9
6水	ごはん 牛乳 まぐろカツ のっぺい汁 ちくわとこまつなの和風マヨネーズ	牛乳 まぐろ 鶏肉 油揚げ ちくわ	ごぼう にんじん だいこん こんにやく 葉ねぎ こまつな キャベツ	米 小麦粉 パン粉 油 さといも でんぷん ノンエッグマヨネーズ	478	22.8
7木	コッパン 牛乳 焼きじゃがコロッケ はくさいとしめじのクリーム煮 フレンチサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン ジャがいも 油 パン粉 オリーブ油 バター 小麦粉 砂糖	484	18.8
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	牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ	しょうが ごぼう だいこん にんじん はくさい 葉ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 ごま	466	23.6
11月	中華飯(麦入り) 牛乳 チーズポテト パンパンジーサラダ	牛乳 豚肉 チーズ ささみ	しょうが たけのこ きくらげ たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ きゅうり	米 麦 油 砂糖 でんぷん ジャがいも ごま	455	21.0
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	牛乳 ししゃもフライ 牛肉 大豆	ごぼう 切干大根 にんじん キャベツ きゅうり	米 油 砂糖	507	20.0
ちやちやもらんち						
13水	ごはん 牛乳 納豆みそ かきたま汁 ほうれんそうのおかかマヨ和え 型抜きシニアチーズ	牛乳 納豆 豚肉 みそ たまご ちくわ 花かつお 型抜きシニアチーズ	えのきたけ たまねぎ にんじん 葉ねぎ ほうれんそう キャベツ	米 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ	492	19.7
14木	おカツ(丸パン横切り、照り焼きチキン、添え野菜) 牛乳 米粉ポタージュ	牛乳 フライドチキン ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり	パン 油 砂糖 じゃがいも バター 米粉 生クリーム	535	22.0
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 フロッコリーとチーズのサラダ	牛乳 鶏肉 ホキ ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ とうもろこし フロッコリー きゅうり キャベツ	米 麦 バター オリーブ油 パン粉 ジャがいも 油	469	21.1
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	牛乳 まあじバーグ あおのり 豚肉 ちくわ 油揚げ	だいこん にんじん もやし キャベツ	米 砂糖 ごま	493	25.0
19火	ごはん 牛乳 かきあげ 高野豆腐のたまごとし そうめん汁	牛乳 ひじき ちくわ 凍り豆腐 鶏肉 たまご	にんじん ごぼう たまねぎ 干しいたけ こんにやく さやいんげん えのきたけ 葉ねぎ	米 てんぷら粉 油 じゃがいも 砂糖 そうめん	525	19.7

※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。

☆給食終了日のお知らせ☆	
掃水幼、松尾幼、射和幼、松江幼、山室幼	15日まで
鎌田幼、伊勢寺幼、港幼、花岡幼、大石幼	18日まで
阿坂幼	19日まで