



2023年度3月 学校給食献立表

松阪市飯南・飯高等学校給食センター

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
★和食の白【ちらしずし・筑前煮・すまし汁】							
1	金	ちらしずし ぎゅうにゅう ちくぜんに すましじる ワインゼリー（飯南中）	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とうふ	れんこん にんじん ねぎ しいたけ こんにゃく たまねぎ きゅうり ごぼう たけのこ	こめ さとう あぶら ゼリー	620	736
4	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなとポテトチーズカップ そえブロッコリー コーンスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ チーズ ベーコン	パセリ ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん	こめ むぎ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	657	822
5	火	こがたコッパパン ぎゅうにゅう ナポリタン だいずサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ツナ	にんにく たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん	パン スパゲティ オリーブあぶら さとう	577	721
6	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いかのマリネ だいこんとりにくのオイ スターソースに	ぎゅうにゅう いか とりにく	たまねぎ にんじん パセリ だいこん しょうが こまつな	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	666	828
7	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 パンサンスー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら はるさめ ごま	608	
8	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじのたつたあげ ひじきサラダ ぶたじる	ぎゅうにゅう あじ ひじき ツナ ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんじん ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう こんにゃく だいこん	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう	610	766
11	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなのやさいあんかけ かんとうだき ふりかけ	ぎゅうにゅう たら ちくわ たまご のり	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん こんにゃく	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	620	774
12	火	コッパパン ぎゅうにゅう ポークシチュー オーロラサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり だいこん とうもろこし	パン あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	621	806
13	水	ごもくごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ もやしのしそあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ ししゃも とうふ	にんじん しいたけ もやし きゅうり しそ ごぼう だいこん ねぎ	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら	570	715
14	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やながわふうに ちくわのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ちくわ	ごぼう たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ キャベツ ほうれんそう とうもろこし	こめ むぎ あぶら さとう	565	720
15	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき もやしのあえもの みそしる ワインゼリー（粥見小）	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ	たまねぎ もやし にんじん とうもろこし ほうれんそう ねぎ	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも ゼリー	543	712
18	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ キャベツのごまあえ さつまじる ワインゼリー（柿野・宮前・香肌小）	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ	しょうが キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま さつまいも ゼリー	649	822
19	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ごもくうどん やさいかきあげ かみかみつくだに	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ こんぶ かつお	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ ごぼう	こめ むぎ うどん じゃがいも こむぎこ あぶら ごま さとう		797
21	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やさいたつぱりラーメン やきぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ねぎ もやし	こめ むぎ あぶら ちゅうかめん ごまあぶら こむぎこ	601	829

※ 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☆	
粥見小	15日まで
柿野小、香肌小	18日まで
宮前小、飯南中、飯高中	21日まで