

# 2024年度 4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	koal	g
11	木	チキンカレー(麦入り) 牛乳 春キャベツとツナのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ ホールコーン	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	586	19.1
12	金	ご飯 牛乳 豚肉と新たまねぎのしょうが炒め こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ こんにやく	こめ あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	576	21.4
15	月	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 とり肉と春雨の中華風サラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく みそ	しいたけ しょうが ねぎ たけのこ たまねぎ にんじん きゅうり もやし	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま はるさめ	585	26.1
16	火	黒糖パン 牛乳 こめこ わかめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも あぶら バター こめこ さとう クリーム ごまあぶら	586	24.2
17	水	《和食の日》 ご飯 牛乳 さわらのてり煮風 春キャベツのしそ和え たけのこ入り白みそ汁	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ しそ たけのこ たまねぎ にんじん	こめ かたくりこ さとう あぶら	574	22.6
18	木	《ちやちやもランチ》 さやえんどう入り親子丼 牛乳 小松菜ののり酢和え ワインゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ のり	たまねぎ にんじん こんにやく しいたけ さやえんどう こまつな キャベツ	こめ さとう ゼリー	585	24.8
19	金	なめし むぎい 菜飯(麦入り) 牛乳 さけのマヨネーズ焼き もやしのごま和え とり肉とほうれん草の和風スープ	ぎゅうにゅう さけ とりにく	あおな しょうが もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ	こめ むぎ ごま さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも かたくりこ	587	26.2
22	月	ご飯 牛乳 厚揚げと豚肉のみそ炒め ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ベーコン	たまねぎ にんじん もやし ぶなしめじ ねぎ	こめ あぶら さとう かたくりこ ワンタン	592	23.4
23	火	セルフサンド[小型コッペパン(横切り)ツナときゅうりの サラダ] 牛乳 ミートソースパンネ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	きゅうり セロリ にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト	パン ペンネ あぶら ノンエッグマヨネーズ	618	25.9
24	水	ご飯(麦入り) 牛乳 さばのカレー焼き 春キャベツとたくあんの和え物 五目豆	ぎゅうにゅう さば だいたい さつまあげ	たまねぎ たくあん キャベツ ごぼう にんじん こんにやく	こめ むぎ さとう	572	27.5
25	木	ご飯 牛乳 肉じゃが ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん こんにやく キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら さとう	585	19.2
26	金	たけのご飯 牛乳 ししゃもフライ チンゲンサイのおかか和え かきたま汁	ぎゅうにゅう ししゃも はなかつお とうふ たまご	たけのこ しめじ もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ パンこ あぶら さとう	575	23.9
30	火	セルフバーガー[丸パン(横切り)・てりやきチキン・ キャベツ] 牛乳 春野菜のスープ煮	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ セロリ	パン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	576	24.8

※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。