

2024年度



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3

							松阪市学校給食	ミセンターベルラ	シンチ	
^{ᢧᢖᢔ}		献 笠 名	食品				名			た
			*** からだ 主に体の	なも からだ そしき まも からだ ちょうし ととの 主に体の組織をつくる 主に体の調子を整える				ルギーになる	ネル	んぱ
					4群 (ビタミンC)	でん たんすいかぶつ 5群 (炭水化物)	ら群(脂質)	ルギー	<	
	נו	ну 17 —	\$0\$	FF7 4000			0_0	ā <i>(3</i>) /\	1	質
									Kcal	g
		むぎい ぎゅうにゅう		牛乳 乳製品 小魚 海藻		†	米 パン めん いも 砂糖			-
	1.	むぎい ぎゅうにゅう ごはん(麦入り) 牛乳 ぶたにく やきい いた じる	豚肉	牛乳	ピーマン	たまねぎ もやし ごぼう	米 麦 砂糖	油		
10	水	ぶたにく やきい いた いた じる 豚肉と野菜のしょうが炒め のっぺい汁 ************************************	鶏肉	しらす干し	にんじん	しょうが 切干大根	じゃがいも	ごまドレッシング	726	32.1
		elistichoca czóró 切干大根と小魚のごまドレッシング	油揚げ	くきわかめ	葉ねぎ	きゅうり とうもろこし	こんにゃく でんぷん			
11	木	せんフサンド(丸パン横切り・サクサクまぐろみどカツ) まゅうにゅう 牛乳 なめらかコーンスープ かぼちゃポテトサラダ	まぐろ	牛乳	にんじん	たまねぎ	パン 小麦粉	油		
			みそ		パセリ	とうもろこし	パン粉 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	860	36.6
			ベーコン		かぼちゃ	きゅうり	米粉 じゃがいも			
	金	ごはん(麦入り) ************************************	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが	米 麦 砂糖	油	756	27.1
12			みそ		葉ねぎ	たまねぎ たけのこ		ごま油		
			ツナ		*100	しいだけ キャベツ もやし		ごま		
	月	ごはん ^{佐舎対にゅう} ちくわのマヨチーズ焼き じゃがいもとたけのこの煮物 きゅうりのさっぱり和え		井田	I= / I × /	•			718	26.5
15			ちくわ	牛乳	にんじん	たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ		
'			花かつお	チーズ		たけのこ	こんにゃく	ごま油	, 10	
			鶏肉	生クリーム	パセリ	きゅうり	砂糖			
16	火	ごはん(麦入り) 牛乳 さわらのみそがけ かきたま汁 小松菜のごまだれ和え	さわら	牛乳	葉ねぎ	しょうが たまねぎ	米 麦	ごま		
			みそ 豆腐		こまつな	えのきたけ	砂糖		701	31.8
\Diamond			たまご		にんじん	もやし	でんぷん			
	水	ポークカレーライス(麦入り) 牛乳 ・	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく	米 麦 じゃがいも	油	854	31.6
17			大豆	しらす干し	トマト	キャベツ きゅうり	カレールウ	オリーブ油		
			ツナ		バジル	とうもろこし	でんぷん 砂糖			
		cがた 小型コッペパン 牛乳 鶏肉のクリームペンネ	鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく しめじ		油		
18	木	ハンバーグ ドレッシングサラダ	ハンバーグ	チーズ	1270070	たまねぎ		^四 バター	753	32.6
		いちごジャム	ハンハージ	ナース				ハター		
		1132974				きゅうり キャベツ				-
4.0	金	してはん(麦入り) 牛乳 しいらの甘酢あんかけ はるきの 春雨スープ バンバンジーサラダ	しいら	牛乳	にんじん	キャベツ	米 麦	油	758	20.0
19			ベーコン		チンゲンサイ	きゅうり	でんぷん 砂糖	ごま油		30.0
			ささみフレーク	1 14	L 5		はるさめ	ごま		
	月	和 食 の 日								
22		^{ぎゅうにゅう} ごはん 牛乳 かつおのレモン風味	かつお	牛乳	にんじん	レモン たまねぎ	*	油		
		い。 新たまねぎと実えんどうの卵とじ	鶏肉 たまご			しいたけ もやし	でんぷん 砂糖	ごま	784	37.0
		まがらあ もやしと油揚げのごま酢和え	油揚げ			実えんどう キャベツ	こんにゃく			
		ではん 牛乳 鶏肉のからあげ	鶏肉油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう	米でかぶん	油		
23	火	製配がため、 切干大根とごぼうの含め煮 小松菜のおかか和え	ちくわ		こまつな	切干大根	砂糖		906	29.5
☆		豆乳プリンタルト	花かつお		200	1	豆乳プリンタルト			
			118.0 = 00	:	ラン き	<u>;⊍ĕ∪</u> チ	立乳フリンタルド	<u>:</u>		
	水	たけのこごはん(麦入り) 牛乳 さばの塩焼き はないという ちゅうにゅう しょう さばの塩焼き はないという ももしの機利え		1	I	<u> </u>	I	I		
24			ツナー油揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ	米 麦	油	710	24.0
			さば	味付けもみのり	さやえんどう	キャベツ	砂糖		713	34.8
			豆腐 みそ			たまねぎ もやし				
		こくとう	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ	パン	油		
25	木	黒糖バン 牛乳 鶏肉のケチャップ炒め ミニグラタン キャベツとツナのサラダ	ツナ		ピーマン	キャベツ	砂糖		787	30.2
					トマト	きゅうり	グラタン			
	金	tiぎい ぎゅうにゅう あっあ ごはん(接入り) 牛乳 厚揚げのごまだれ かかにける あ 若竹汁 マヨたま和え	生揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ	米 麦	ごま		
26			炒りたまご	十手。 わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ	小 · 友 · 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	765	26.0
			かりたみと	17/3'02	7 2 7 2 9 1			ノフエッシマコネース		
						キャベツ	でんぷん			
20	111	ぶたたまどん ぎゅうにゅう あお ふうみ 豚玉丼 牛乳 青じそ風味のこふきいも	豚肉 たまご	牛乳	青じそ	•	米 こんにゃく	油	757	24.4
30	火	大豆サラダ	大豆		にんじん	キャベツ	砂糖		757	34.4
			ツナ ゅぎょう さくせい こん:	だて こうあ		きゅうり	じゃがいも			

[◇]マークがついた首待の献笠は、久保智学段の生徒が装備・象庭科の授業で祚散した献笠、もしくは暑繁したレシピを取り入れたものです。

20 また。 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。

☆給食開始日のお知らせ☆	
久保中、大江中、東部中、西中	10日から
鎌田中、中部中	11日から
殿町中	12日から

[☆]マークがついた日付の献立は、東部中学校の生徒がわくわくワークで作成した献立です。

[※]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様ください。