

2024年度 4月 給食献立表

松阪市教育委員会



幼稚園版 松阪市学校給食センターペルランチ

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		
					Kcal	g
9月 火	わかめごはん(麦入り) 牛乳 みそハンバーグ えのき汁 ごぼうサラダ	牛乳 わかめ 豚肉 牛肉 豆乳 みそ 油揚げ 豆腐	たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ ごぼう きゅうり にんじん	米 麦 砂糖 パン粉 ノンエッグマヨネーズ ごま	517	23.0
11月 木 ◇	セル7サント(乳パン横切り、サクサクまぐろみそカツ) 牛乳 とうもろこしスープ かぼちゃポテトサラダ	牛乳 まぐろ みそ ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ かぼちゃ きゅうり	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ジャがいも ノンエッグマヨネーズ	542	24.1
12月 金	ごはん(麦入り) 牛乳 マーボー豆腐 中華風和え物 ワインゼリー	牛乳 豆腐 豚肉 みそ ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ 葉ねぎ キャベツ もやし	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま ワインゼリー	509	19.9
15月	ごはん 牛乳 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	牛乳 ちくわ チーズ 花かつお 鶏肉	たまねぎ たけのこ にんじん こんにゃく さやいんげん きゅうり	米 生クリーム ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 砂糖 ごま油	442	18.5
16月 火 ◇	ごはん(麦入り) 牛乳 さわらのみそかけ かまたま汁 こまつなのごまだれ和え	牛乳 さわら みそ 豆腐 たまご	しょうが たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ こまつな もやし にんじん	米 麦 砂糖 でんぷん ごま	449	22.8
17月 水	ポークカレーライス(麦入り) 牛乳 イタリアンサラダ 豆乳プリン	牛乳 豚肉 ツナ 豆乳プリン	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 ジャがいも 油 カレールウ オリーブ油 砂糖	505	18.0
18月 木	小型コッペパン 牛乳 鶏肉のクリームベンネ ドレッシングサラダ いちごジャム	牛乳 鶏肉 チーズ	にんにく しめじ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	パン ベンネ 油 バター 小麦粉 いちごジャム	463	17.9
19月 金	ごはん(麦入り) 牛乳 しいらの甘酢あんかけ はるさめスープ パンパンジーサラダ	牛乳 しいら ベーコン ささみフレーク	にんじん チンゲンサイ にら キャベツ きゅうり	米 麦 でんぷん 油 砂糖 はるさめ ごま油 ごま	491	20.7
和 食 の 日						
22月	ごはん 牛乳 かつおのレモン風味 新たまねぎと美えんどうのたまごとし もやしと油揚げのごま酢和え	牛乳 かつお 鶏肉 たまご 油揚げ	たまねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ 美えんどう もやし キャベツ	米 でんぷん 油 砂糖 ごま	520	26.7
23月 火 ☆	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 切干大根とごぼうの含め煮 こまつなのおかか和え	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ 花かつお	しょうが ごぼう 切干大根 にんじん こまつな もやし	米 でんぷん 油 砂糖	526	20.7
ち ゃ ち ゃ も ラ ン チ						
24月 水	たけのこごはん(麦入り) 牛乳 さばの塩焼き 春野菜の白みそ汁 もやしの磯和え	牛乳 ツナ 油揚げ さば 豆腐 みそ のり	にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ さやえんどう もやし	米 麦 砂糖	467	24.6
25月 木	黒糖パン 牛乳 鶏肉のケチャップ炒め ミニグラタン キャベツのサラダ	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン キャベツ きゅうり	パン 油 砂糖 ミニグラタン	534	21.0
26月 金	ごはん(麦入り) 牛乳 厚揚げのごまだれ 茗竹汁 マヨたま和え	牛乳 生揚げ わかめ たまご	たけのこ にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ	米 麦 砂糖 でんぷん ごま ノンエッグマヨネーズ	486	19.4
30月 火	豚たま丼 牛乳 青じそ風味の粉ふき芋 大豆サラダ	牛乳 豚肉 たまご 大豆 ツナ	こんにゃく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり にんじん	米 砂糖 ジャがいも 油	498	25.0

※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。

◇ マークがついた日付の献立は、久保中学校の生徒が技術・家庭科の授業で作成した献立、もしくは考案したレシピを取り入れたものです。

☆ 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。

☆給食開始日のお知らせ☆	
伊勢寺幼、花岡幼、山室幼	9日から
鎌田幼、阿坂幼、港幼、てい水幼、 松尾幼、射和幼、松江幼、豊地幼、中原幼	11日から