



2024年度 4月学校給食献立表

まつさかしほくぶがっこうきゅうしょくセンター
 しょうがっこう
 小学校 (たけっぴーランチ)

にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名		しょくひんめい 食品名			きじゆんりょうちゅうがくねん 基準量(中学年)	
				おもにからだをつくるもとになる (あか)	おもにからだの調子を整える (みどり)	おもにエネルギーのもとになる (き)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10	水	こがたコッペパン よこぎり ぎゅうにゅう	やきそば ツナサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ちくわ,ツナ	キャベツ,もやし,にんじん, たまねぎ,きゅうり, とうもろこし	パン,やきそばめん, あぶら, ノンエッグマヨネーズ	601	26.4
11	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ビーフカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, かいそうミックス,ツナ	しょうが,にんにく,セロリー, たまねぎ,にんじん,きゅうり, とうもろこし	こめ,むぎ,あぶら, じゃがいも,こむぎこ, さとう,	645	19.9
12	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ キャベツのあおしそあえ しんじゃがのしろみそしる おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,わかめ, みそ	しょうが,キャベツ, にんじん,たまねぎ,ねぎ	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,じゃがいも, ゼリー	645	24.3
15	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう,とうふ, ぶたにく,みそ,ツナ	たまねぎ,にんじん, しいたけ,にんにく, しょうが,ねぎ,きゅうり	こめ,むぎ,あぶら, さとう,かたくりこ, はるさめ,ごま	613	26.4
16	火	わかめごはん ぎゅうにゅう	まぐろのレモンふうみ アスパラのおかかあえ はるさいのわふうポトフ	ぎゅうにゅう,わかめ, まぐろ,ウインナー, かつおぶし	レモン,こまつな, にんじん,たまねぎ,セロリー, アスパラガス,キャベツ	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう, じゃがいも	617	29.4
17	水	＜アメリカ料理＞豚肉と大豆を煮込んだ「ポークビーンズ」と、春キャベツを使った「シーザーサラダ」です。						
17	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ はるキャベツのシーザーサラダ メープルマフィン	ぎゅうにゅう,ぶたにく, だいず,チーズ 	にんにく,たまねぎ,にんじん, キャベツ,きゅうり, とうもろこし,レモン	パン,あぶら,じゃがいも, さとう,クルトン,マフィン, ノンエッグマヨネーズ	647	25.8
18	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さわらのにつけ スナックエンドウのたまごとじ おかかふりかけ	ぎゅうにゅう,さわら, かまぼこ,こうや豆腐, たまご,ふりかけ	しょうが,たまねぎ,にんじん, スナックえんどう,しいたけ	こめ,むぎ,さとう, じゃがいも,こんにやく, あぶら	616	30.9
19	金	和食の日(旬のたけのこをつかった、「たけのこごはん」です。)						
19	金	たけのこごはん ぎゅうにゅう	さけのあげだし こまつなのいそあえ すましじる	ぎゅうにゅう,とりにく, さけ,のり,かまぼこ, とうふ,わかめ	にんじん,たけのこ, こまつな,もやし, たまねぎ,ねぎ 	こめ,あぶら,さとう, かたくりこ	607	30.3
22	月	ちゃちゃもランチ & ＜松阪市の郷土料理＞(飯高産のとつきみそを使った、「とつき鶏焼肉」と「きくらげスープ」です。)						
22	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう 	とつきとりやきにく きゅうりのマリネ いたかさんきくらげスープ さんしょくだんご	ぎゅうにゅう,とりにく, みそ	にんにく,きゅうり, にんじん,きくらげ, たまねぎ,ねぎ	こめ,むぎ,さとう, あぶら,はるさめ, だんご	589	23.7
23	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	きんめだいのさいきょうやき こまつなのおかかあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, きんめだい, かつおぶし	もやし,こまつな,たまねぎ, にんじん,さやいんげん	こめ,むぎ,さとう, じゃがいも,こんにやく, あぶら	592	26.3
24	水	バーガーパン ぎゅうにゅう	メンチカツ・とんかつソース そえキャベツ アスパラのクリームに	ぎゅうにゅう,とりにく, メンチカツ	キャベツ,たまねぎ, にんじん,アスパラガス, とうもろこし	パン,あぶら, じゃがいも,こむぎこ, バター	632	25.1
25	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ちゅうかはん こざかないり フライビーンズ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, いか,だいず,こざかな	しょうが,しいたけ,はくさい, たけのこ,にんじん,もやし, たまねぎ,チンゲンサイ	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう	599	27.5
26	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのカレーやき キャベツのふうみあえ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう,さば, さつまあげ	たまねぎ,キャベツ,きゅうり, ふくしんづけ,ごぼう, にんじん,さやいんげん	こめ,むぎ,こんにやく, ごま,さとう,あぶら	619	23.8
30	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ごしょくそぼろ はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう,とりにく, いりたまご,あぶらあげ, わかめ,みそ	しょうが,にんじん, たまねぎ,えだまめ, キャベツ,ねぎ	こめ,むぎ,あぶら, さとう,じゃがいも	558	22.4

☆ 給食開始日のお知らせ ☆

天白小 鶴小 小野江小 米ノ庄小 中川小 豊田小	4/10(水)
豊地小 中原小	4/11(木)

