



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よく
 松阪市北部学校給食センター
 ちゅうがっこう
 中学校 (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			まじゆんりょう 基準量	
				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	764	32.5
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,	823	24.5
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	838	31.6
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	781	32.3
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 はるや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	785	35.7
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。						
		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	797	31.8
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	777	37.3
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。)						
		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	750	36.2
22	月	ちやちやもランチ & ＜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。)						
		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	724	27.9
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	785	31.7
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	829	30.8
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	761	33.7
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	783	28.3
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	712	26.9

☆ 給食開始日のお知らせ ☆

三雲中2年・3年	4/10(水)
嬉野中	4/11(木)
三雲中1年	4/12(金)

