



2024年度4月 学校給食献立表

松阪市飯南・飯高学校給食センター

日	曜日	献立名	食品名			エネルギー 中学校 kcal	
			血や肉になるもの あか	体の調子をととのえるもの みどり	体の熱や力になるもの きいろ		
9	火	キムチチャーハン ぎゅうにゅう	きりぼしだいこんのツナあえ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ベーコン	にんにく しょうが はくさい にんじん たまねぎ ビーマン だいこん キャベツ きゅうり ねぎ	こめ あぶら ごまあぶら さとう ワンタン ごま	730
10	水	ごはん ぎゅうにゅう	やさいかきあげ チーズいりサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう とうふ たまご チーズ	ごぼう にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし ねぎ	こめ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	757
11	木	ごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー かいそうサラダ おいおいデザート	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ	たまねぎ にんじん にんにく とうもろこし きゅうり	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ゼリー	848
12	金	ごはん ぎゅうにゅう	さかなのやさいあんかけ じゃがいものうまに	ぎゅうにゅう たら ちくわ	たまねぎ にんじん ピーマン さやいんげん こんにゃく	こめ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	755
15	月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ちくわ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	こめ あぶら かたくりこ さとう ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら はるさめ	813
16	火	コッペパン ぎゅうにゅう	マカロニグラタン カレーポトフ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ	パン マカロニ バター じゃがいも	770
17	水	チキンライス ぎゅうにゅう	さわらのマヨネーズやき はるキャベツのスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく さわら	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ チンゲンサイ	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ	735
18	木	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ あおじそサラダ はるやさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ あぶらあげ	しょうが きゅうり にんじん とうもろこし キャベツ たまねぎ さやえんどう	こめ あぶら かたくりこ	743
19	金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのカレーやき きんぴらごぼう さわにわん	ぎゅうにゅう さば さつまあげ とりにく	たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん だいこん たけのこ ねぎ	こめ ごまあぶら さとう ごま	740
 ★ちやちやもランチ【やまもり畑の青木さん家のスナッペンどう】							
23	火	こくどうパン ぎゅうにゅう	アスパラとしんじゃが のクリームに スナッペンどうとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん アスパラガス とうもろこし スナッペンどう	パン オリーブあぶら マカロニ さとう じゃがいも バター	861
24	水	ごはん ぎゅうにゅう	あじのこがねやき わふうサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう あじ こんぶ とうふ たまご	パセリ チンゲンサイ もやし にんじん ねぎ たまねぎ	こめ ノンエッグマヨネーズ	724
25	木	ごはん ぎゅうにゅう	ハヤシシチュー だいずサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう	797
 和食の日 (たけのごはん・牛乳・たらの米粉フライ・ゆでキャベツ・すまし汁)							
26	金	たけのごはん ぎゅうにゅう	たらのこめこフライ ゆでキャベツ すましじる	ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ たら かまぼこ	にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ さとう こめこ あぶら	752
30	火	コッペパン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ オーロラサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ チーズ	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん とうもろこし	パン じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	807

※ 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。

☆給食開始日のお知らせ☆	
飯南中、飯高中	9日から
粥見小、香肌小	10日から
柿野小、宮前小	11日から