



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 小学校 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	
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 ごまごこ	604
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	689
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	602
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	653
16	火	コッパパン 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	590
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	612
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	576
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	570
 ★ちやちやもランチ【やまもり畑の青木さん家のスナッパえんどう】						
23	火	こくとうパン ぎゅうにゅう アスパラとしんじゃが のクリームに スナッパえん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 スナッパえんどう	パン オリーブあぶら マカロニ さとう じゃがいも バター	655
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	579
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	639
 和食の日 (たけのこごはん・牛乳・たらの米粉フライ・ゆでキャベツ・すまし汁)						
26	金	たけのこごはん 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	580
30	火	コッパパン 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	622

※ 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