

2024年度 5月 学校給食献立表

松阪市教育委員会 松阪市学校給食協会

日	曜	献立名	赤	緑	黄	エネルギー	たんぱく
			おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもに熱や力のもとになる	kcal	g
1	水	ごはん 牛乳 ギニーリン マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ	にんにく たまねぎ にんじん トマト とうもろこし きゅうり キャベツ	こめ あぶら じゃがいも さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	620	20.5
2	木	ごはん 牛乳 ちくわの緑茶揚げ しおこんぶ あ はる きゅうりの塩昆布和え 春キャベツの豚汁	ぎゅうにゅう ちくわ しおこんぶ ぶたにく とうふ みそ	りよくちや きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ	こめ あぶら てんぷらこ	592	24.5
7	火	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ひじきのごまドレサラダ いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも あぶら さとう ゼリー ごまドレッシング	618	24.6
8	水	「わしよく ひ >>和食の日>>」 ごはん 牛乳 さわらのみそ焼き はる 春キャベツのしそあえ きりぼしだいこん にもの 切干大根の煮物	ぎゅうにゅう さわら みそ ぎゅうにく あぶらあげ	キャベツ しそ きりぼしだいこん にんじん	こめ さとう あぶら ごま	589	26.8
9	木	ひじきそぼろごはん 牛乳 ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ひじき ちくわ	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ さとう あぶら かたくりこ ごま ノンエッグマヨネーズ	615	22.7
10	金	ごはん 牛乳 いわしのかりかりフライ まめ しお 春キャベツの塩ゆで ビーフン入り中華スープ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく	そらめめ しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ	こめ あぶら こめこ じゃがいも ビーフン	581	21.4
13	月	ごはん(麦入り) 牛乳 厚揚げのごまだれ はる 春キャベツとたくあんのとえ物 ちゅうか 鶏肉の和風スープ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく	キャベツ たくあん しょうが にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	593	22.0
14	火	セルフサンド[コッペパン(縦切り)・ビーンズ入りミートソース] ぎゅうにゅう しん 牛乳 新じゃがのポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん トマト とうもろこし きゅうり	パン じゃがいも あぶら こめこ ノンエッグマヨネーズ	610	24.9
15	水	ごはん 牛乳 ホイコーロー スーミータン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン たまご	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ しめじ とうもろこし	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら	592	24.0
16	木	ごはん(麦入り) 牛乳 豆腐とチンゲンサイの中華煮 こぎかない 小魚入りごぼうかりんとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく かえりにぼし	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ごぼう	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら さとう あぶら ごま	595	24.1
17	金	なめし むぎい 菜飯(麦入り) 牛乳 新じゃがと実えんどうのそぼろ煮 こまつな あぶらあ 小松菜と油揚げの和え物	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	あおな たまねぎ にんじん こんにやく みえんどう キャベツ こまつな	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	571	20.5
20	月	ポークカレー 牛乳 わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら カレールウ ごまあぶら さとう	586	20.1
21	火	こめこい 米粉入りパン 牛乳 さけの粒コーン焼き はるやさい 春野菜のミネストローネ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	しょうが とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ トマト	パン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも マカロニ	628	29.9
22	水	ごはん 牛乳 こうや豆腐 たまご チンゲンサイののり酢和え	ぎゅうにゅう とりにく こおり豆腐 たまご のり ツナ	たまねぎ にんじん こんにやく チンゲンサイ キャベツ	こめ さとう あぶら ごま	589	26.2
23	木	ごはん 牛乳 あじのから揚げ もやしときゅうりのレモン和え ケーン・チュート・ウンセン	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく くわかめ	しょうが もやし きゅうり レモン たら たまねぎ にんじん にんにく バクチー	こめ かたくりこ あぶら さとう はるさめ	574	24.5
24	金	セルフおにぎり[ごはん(麦入り)・納豆みそ・きゅうり・ てま 手巻きのり] 牛乳 五目きんぴら	ぎゅうにゅう とりにく なつとう みそ のり さつまあげ	きゅうり にんじん ごぼう こんにやく	こめ むぎ あぶら さとう	580	23.3
27	月	ごはん 牛乳 こめこ 米粉のハッシュドビーフ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	たまねぎ しめじ トマト キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レモン	こめ こめこ あぶら なまクリーム ノンエッグマヨネーズ	662	19.0
28	火	「ちやちやもランチ」 りよくちや 緑茶パン 牛乳 アスパラと新じゃがのクリーム煮 だいずい 大豆入りサラダ メーブルジャム	ぎゅうにゅう とりにく だいず ハム	りよくちや アスパラガス にんじん たまねぎ キャベツ	パン あぶら じゃがいも ベシヤメルソース さとう ジャム	591	25.6
29	水	ごはん 牛乳 かつおの酢豚風 こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう かつお	たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん ビーマン こんにやく きゅうり	こめ かたくりこ あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	585	23.3
30	木	ごはん 牛乳 さばの煮付け こうみつ 香味漬け しろ みそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ みそ とうふ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ さとう	585	27.4
31	金	「はん むぎい ごはん(麦入り) 牛乳 いかの南蛮漬け い ちくげんに たけのこ入り筑前煮	ぎゅうにゅう いか とりにく	たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく しいたけ たけのこ	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら	585	23.5

※材料等の都合により、献立等を変更する場合がありますのでご了承ください。