2024年度 ⑤月 献立表

松阪市教育委員会
松阪市学校給食センターベルランチ

日付		献立名	食品名 主に体の組織をつくる 1群（たんぱく質） 魚 肉 卵 豆 豆製品	2群（無機質） 牛乳 乳製品 小魚 海藻	主に体の調子を整える 3群（ビタミンA） 緑黄色野菜	4群（ビタミンC） その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群（炭水化物） 米 パン めんいも 砂糖	6群（脂質） 油脂	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
1 ◇	水	ごはん 牛乳 **春野菜のかき揚げ** かきたま汁 切干大根とツナの和え物	ちくわ 豆腐 たまご ツナ	牛乳	にんじん 葉ねぎ こまつな	実えんどう たけのこ たまねぎ えのきたけ 切干大根 もやし	米 てんぷら粉 でんぷん 砂糖	油	728	24.1
2	木	コッペパン 牛乳 鮭のハーブグリル ポトフ ごぼうサラダ	鮭 ウインナー	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん ごぼう きゅうり	パン パン粉 じゃがいも 砂糖	オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ ごま	711	34.0
7	火	チキンカレーライス(麦入り) 牛乳 フライビーンズ 海藻サラダ	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん トマト	たまねぎ にんにく きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも 砂糖 カレールウ でんぷん	油 ごま油	849	29.5
8 ◇	水	**ごはん(麦入り) 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め** **春のみそ汁 アスパラといんげんの磯ごま和え**	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	ピーマン にんじん 葉ねぎ アスパラガス さやいんげん	たまねぎ もやし しょうが キャベツ	米 麦 砂糖	油 ごま	702	30.4
9	木	ｾﾙﾌｻﾝﾄﾞ(ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ横切り・ホキフライ・一食用ソース) 牛乳 完熟トマトとたまごのスープ ひじきとチーズのサラダ	ホキフライ ベーコン たまご	牛乳 ひじき チーズ	トマト にんじん	たまねぎ とうもろこし きゅうり	パン じゃがいも 砂糖	油	711	30.7
10	金	ごはん(麦入り) 牛乳 手作りふりかけ 筑前煮 チンゲンサイの和風マヨネーズ わらびもち	花かつお 鶏肉 ちくわ	牛乳 しらす干し あおさ粉	にんじん チンゲンサイ	ごぼう しいたけ たけのこ キャベツ	米 麦 砂糖 こんにゃく わらびもち	ごま 油 ノンエッグマヨネーズ	732	24.5
13	月	ピビンパ(麦入り) 牛乳 韓国風スープ	牛肉 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが しめじ もやし たまねぎ	米 麦 砂糖 トック でんぷん	ごま油 ごま	749	28.2
14	火	ごはん 牛乳 まぐろの甘辛和え けんちん汁 小魚とじゃがいものサラダ	まぐろ 豆腐	牛乳 しらす干し	にんじん 葉ねぎ	にんにく ごぼう だいこん きゅうり	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	710	33.1
15	水	ごはん(麦入り) 牛乳 しゅうまい 八宝菜 バンバンジーサラダ	しゅうまい 豚肉 うずら卵 ささみフレーク	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり もやし	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	795	34.5
16	木	セルフサンド(小型ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ横切り・フルーツサラダ) 牛乳 焼きそば かじきの粒コーン焼き	豚肉 かじき	牛乳 ホイップクリーム あおさ粉	にんじん	みかん パイン もも キャベツ もやし たまねぎ 紅しょうが しょうが とうもろこし	パン めん	油 ノンエッグマヨネーズ	822	37.4
17 ◇	金	**ごはん 牛乳 セルフかつとじ** **もやしとわかめのみそ汁**	トンカツ たまご 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ もやし	米 砂糖 こんにゃく	油	795	30.0
20	月	ごはん(麦入り) 牛乳 ツナそぼろ 肉団子汁 ごまネーズ和え	ツナ 鶏肉団子	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ とうもろこし	米 麦 砂糖	ノンエッグマヨネーズ ごま	746	28.6
21 ◇	火	ごはん(麦入り) 牛乳 **さばのガーリックペッパー揚げ** 野菜のせん切り炒め アスパラの塩昆布ナムル	さば 豚肉	牛乳 塩ふき昆布	にんじん ピーマン アスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ もやし きゅうり	米 麦 でんぷん	油 ごま油	757	31.0
22	水	ごはん 牛乳 納豆みそ・手巻きのり ちからもち汁 きゅうりとたくあんの和え物	納豆 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 手巻きのり	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ だいこん きゅうり たくあん	米 砂糖 もち	油	707	24.6
23	木	あげパン 牛乳 コーンスープ コールスロー	きなこ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン 砂糖 米粉 じゃがいも	油 フレンチドレッシング	736	26.7
24	金	和食の日								
		ごはん(麦入り) 牛乳 あじのごま酢がけ 昆布と高野豆腐の含め煮 五色和え	あじ 凍り豆腐 鶏肉 ハム	牛乳 刻み昆布	にんじん こまつな	たけのこ もやし とうもろこし	米 麦 砂糖 でんぷん	ごま 油	728	35.9
27 ◇	月	ごはん(麦入り) 牛乳 **ジューシーみそチキン** 切干大根の煮物 ごまだれサラダ	鶏肉 みそ ちくわ	牛乳	にんじん	にんにく 切干大根 しいたけ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖	油 ごま	700	30.4
28	火	キムチチャーハン(麦入り) 牛乳 さわらの中華甘酢 わかめとたけのこのスープ	豚肉 さわら 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ はくさいキムチ しょうが にんにく もやし たけのこ	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油	718	31.8
29	水	ごはん 牛乳 豆腐の鶏みそあんかけ じゃがいもの煮物 チンゲンサイののり酢和え	豆腐 鶏肉 みそ さつま揚げ ツナ	牛乳 味付けもみのり	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ しいたけ もやし	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま油	759	28.8
30	木	ちゅちゅもランチ								
		緑茶パン 牛乳 ポークビーンズ ごぼうかりんとう ツナマヨサラダ	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 砂糖	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	819	31.8
31	金	ごはん 牛乳 しいらの梅マヨ焼き 高野豆腐のたまごとじ ぶなしめじの和え物	しいら 凍り豆腐 たまご ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	うめごはんのもと たまねぎ しめじ とうもろこし	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	ノンエッグマヨネーズ 油	746	34.7

◇マークがついた日付の献立は、久保中学校の生徒が技術・家庭科の授業で作成した献立、もしくは考案したレシピを取り入れたものです。
※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。
学校給食の食材については、松阪市のホームページ（http://www.city.matsusaka.mie.jp）にて公表しています。