



2024年度 5月 学校給食献立表

松阪市北部学校給食センター
小学校 (たけっぴーランチ)

日	曜日	献立名		食品名			基準量(中学年)	
				おもに体をつくるものになる (あか)	おもに体の調子を整えるものになる (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)
1	水	バーガーパン ぎゅうにゅう	てりやきチキン そえキャベツ はるさめスープ かしわもち	ぎゅうにゅう, とりにく, やきふた	キャベツ, たまねぎ, にんじん, もやし, にら	パン, あぶら, さとう, はるさめ, かしわもち	613	25.6
2	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	なっとうみそ きゅうり てまきのり きりぼしだいこんのふくめに	ぎゅうにゅう, ぶたにく, なっとうみそ, のり さつまあげ, あぶらあげ	きゅうり, きりぼしだいこん にんじん, さやいんげん, しいたけ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, こんにやく	637	26.8
7	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー ひじきとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ひじき, チーズ	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	609	21.0
8	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	マカロニグラタン ミートボールとやさいの スープ	ぎゅうにゅう, とりにく, チーズ, ミートボール	たまねぎ, にんじん, しめじ, とうもろこし, チンゲンサイ, セロリー	パン, マカロニ, あぶら, じゃがいも	605	27.6
9	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あじのあまずあんかけ あおのりポテト ひじきのごもくに やさいふりかけ	ぎゅうにゅう, あじ, ひじき, あおのり だいず, さつまあげ, ふりかけ	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, ピーマン, さやいんげん	こめ, むぎ, かたくりこ, あぶら, さとう, じゃがいも	622	26.1
10	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとしんたまねぎの ごまやきにく はるキャベツのみそしる もものタルト	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶらあげ, わかめ, みそ	にんにく, たまねぎ, キャベツ, にんじん, ねぎ	こめ, むぎ, さとう あぶら, ごま, タルト	655	25.7
13	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ピピンパ わかめスープ	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, わかめ, とうふ	にんにく, にんじん, もやし, チンゲンサイ, ねぎ, えのきたけ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごま	581	21.2
14	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき くきわかめのきんぴら はるやさいのぶたじる	ぎゅうにゅう, さけ, みそ ぶたにく, くきわかめ, さつまあげ, とうふ	ごぼう, にんじん, だいこん たまねぎ, ねぎ	こめ, むぎ, こんにやく, さとう, あぶら, ごま じゃがいも	590	30.5
15	水	あげパン ぎゅうにゅう	トマトとたまごのスープ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう, きなこ, ベーコン, たまご	たまねぎ, にんじん, トマト, パセリ, きゅうり, とうもろこし	パン, さとう, あぶら マカロニ, じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	617	21.9
16	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	かじきのオニオンソース ちくぜんに ひじきとりのりのつくだに	ぎゅうにゅう, かじき, とりにく, ひじき, のり	たまねぎ, たけのこ, にんじん, ごぼう, さやいんげん, しいたけ	こめ, むぎ, かたくりこ, あぶら, さとう, こんにやく	633	26.8
17	金	<岐阜県の郷土料理> 五平餅は、おにぎりにみそをぬって山で仕事をする人がお弁当がわりにもっていったのがはじまりです。						
		ごへいもち ぎゅうにゅう	けいちゃん かやくうどん	ぎゅうにゅう, みそ, かまぼこ, とりにく あぶらあげ	たまねぎ, にんじん, はくさい キャベツ, ねぎ, ピーマン, にんにく, しょうが	ごへいもち, ごま, うどん さとう, あぶら	527	26.7
20	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	はっぼうさい あげぎょうぎ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, いか, うずらたまご, ぎょうぎ	しょうが, しいたけ, キャベツ, たけのこ, にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ	こめ, むぎ, あぶら, かたくりこ	594	24.0
21	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに キャベツのしそあえ しんじやがのそぼろに	ぎゅうにゅう, さば, みそ, とりにく	しょうが, キャベツ, にんじん, たまねぎ, 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	688	27.0
22	水	<イタリア料理> パスタがうまれた国です。ポロネーゼとは、肉や野菜を煮込んだソースです。						
		こがた こめこいりパン ぎゅうにゅう	スパゲッティポロネーゼ イタリアンサラダ パナコッタレモンソース	ぎゅうにゅう, ぶたにく, チーズ, ハム	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, ピーマン とうもろこし, パプリカ	パン, スパゲッティ, あぶら, さとう パナコッタ	579	24.4
23	木	和食の日(旬の魚「かつお」のごまからめに、「高野豆腐の卵とじ」です。)						
		あおなごはん ぎゅうにゅう	かつおのごまからめ ピリからきゅうり こうやどうふのたまごとじ	ぎゅうにゅう, かつお, こうやどうふ, たまご かまぼこ	しょうが, たまねぎ, にんじん, さやいんげん, しいたけ きゅうり	こめ, むぎ, かたくりこ, あぶら, さとう, ごま, じゃがいも, こんにやく	661	35.0
24	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	てづくりとうふいりハンバーグ アスパラのおかかあえ しろみそしる	ぎゅうにゅう, みそ ぎゅうにく, ぶたにく, とうふ, わかめ, あぶらあげ, かつおぶし	たまねぎ, アスパラガス えのきたけ にんじん, ねぎ	こめ, むぎ, パンこ, さとう, じゃがいも	609	25.7
27	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とうふとえびのチリソースに パンサンスー	ぎゅうにゅう, とうふ, えび, ぶたにく, ハム	にんじん, たけのこ, ねぎ, たまねぎ, しょうが, にんにく, きゅうり, もやし	こめ, むぎ, あぶら, さとう, かたくりこ, はるさめ, ごま	598	28.1
28	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ししゃもフライ こまつなのいそあえ ぎゅうにくいりきんぴら	ぎゅうにゅう, ししゃも, のり, ぎゅうにく	もやし, こまつな, ごぼう, にんじん, たけのこ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, こんにやく	578	21.1
29	水	ちゃちゃもランチ(松阪産の新茶をつかった、「緑茶パン」です。)						
		りよくちゃパン ぎゅうにゅう	さわらのバーベキューソース そえやさいサラダ とりにくとしんじやがのクリームに	ぎゅうにゅう, さわら, とりにく	レモン, たまねぎ, にんじん, さとうこし, りんご, キャベツ きゅうり, りよくちゃ	パン, かたくりこ, あぶら, さとう, じゃがいも, こむぎこ, バター	682	31.1
30	木	チキンライス ぎゅうにゅう	マカロニスープ あおじそふうみのかいそうサラダ ワインゼリー	ぎゅうにゅう, とりにく, ベーコン, ツナ かいそうミックス,	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, パセリ, きゅうり	こめ, あぶら, マカロニ, じゃがいも ゼリー	571	21.3
31	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あつあげのごまだれ チンゲンサイのおかかあえ ごもくじる	ぎゅうにゅう, あつあげ, とうふ, あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ, チンゲンサイ, にんじん, もやし, ねぎ だいこん	こめ, むぎ, あぶら, かたくりこ, さとう, ごま こんにやく	577	21.4