



ねんど 2024年度 5月 学校給食献立表

まつさかしほくぶがっこくゅうしょく
松阪市北部学校給食センター
しょうがっこく
小学校 (たけつピーランチ)

にち 日	曜日	献立名	食 品 名			基準量(中学年) 基準量(中学年)		
			おもに体をつくるもとになる (あか)	おもに体の調子を整えるもとになる (みどり)	おもにエネルギーのもとになる (き)			
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, やきぶた	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	なつとうみそ 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, なつとう,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,こんにゃく	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	しょが,にんにく,セロリー, たまねぎ,にんじん,きゅうり, どうもろこし	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, どうもろこし,チングンサイ, 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 だいす,さつまあげ, ふりかけ	しょが,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 はるキャベツのみぞしる 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, チングンサイ,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,こんにゃく, 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,どうもろこし	パン,さとう,あぶら マカロニ,じゃがいも ソノエッグマヨネーズ	617	21.9
16	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	かじきのオニオソース ちくせんに ひじきとのりのつくだに	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, こんにゃく	633	26.8
<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。								
17	金	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	はつぼうさい あげぎょうざ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, いか,うずらたまご, ぎょうざ	しょが,しいたけ,キャベツ, たけのこ,にんじん, たまねぎ,チングンサイ	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, こんにゃく,あぶら	688	27.0
<イタリア料理>パスタがうまれた国です。ボロネーゼとは、肉や野菜を煮込んだソースです。								
22	水	こがた こめこいりパン ぎゅうにゅう	スペゲッティボロネーゼ イタリアンサラダ パン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, どうもろこし,パプリカ	パン,スペゲッティ, あぶら,さとう パンナコッタ	579	24.4
わしょく ひ しゅん さかな 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。)								
23	木	あおなごはん ぎゅうにゅう	かつおのごまがらめ 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,こんにゃく	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パンバーグ 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	ししやもフライ 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,ししやも, 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,こんにゃく	578	21.1
まつさかし しんちや ちゃちゃもランチ(松阪産の新茶をつかつた、「緑茶パン」です。)								
29	水	りょくちやパン 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, とうもろこし,りんご,キャベツ きゅうり,りょくちや	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 チング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,チングンサイ, 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 こんにゃく	577	21.4