# 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
中学校（たけっピーランチ）

| 日 | 曜日 | 献立名 | | 食品名 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） | 基準量(中学年) エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 水 | バーガーパン<br>ぎゅうにゅう | てりやきチキン<br>そえキャベツ<br>はるさめスープ<br>かしわもち | ぎゅうにゅう,とりにく,<br>やきぶた | キャベツ,たまねぎ,にんじん,<br>もやし,にら | パン,あぶら,さとう,<br>はるさめ,かしわもち | 747 | 30.4 |
| 2 | 木 | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう | なっとうみそ<br>きゅうり　てまきのり<br>きりぼしだいこんのふくめに | ぎゅうにゅう,ぶたにく,<br>なっとう,みそ,のり<br>さつまあげ,あぶらあげ | きゅうり,きりぼしだいこん<br>にんじん,さやいんげん,<br>しいたけ | こめ,むぎ,あぶら,<br>さとう,こんにゃく | 811 | 32.4 |
| 7 | 火 | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう | ポークカレー<br>ひじきとチーズのサラダ | ぎゅうにゅう,ぶたにく,<br>ひじき,チーズ | しょうが,にんにく,セロリー,<br>たまねぎ,にんじん,きゅうり,<br>とうもろこし | こめ,むぎ,あぶら,<br>じゃがいも,こむぎこ,<br>さとう | 776 | 25.6 |
| 8 | 水 | こくとうパン<br>ぎゅうにゅう | マカロニグラタン<br>ミートボールとやさいのスープ | ぎゅうにゅう,とりにく,<br>チーズ,ミートボール | たまねぎ,にんじん,しめじ,<br>とうもろこし,チンゲンサイ,<br>セロリー | パン,マカロニ,あぶら,<br>じゃがいも | 767 | 34.5 |
| 9 | 木 | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう | あじのあまずあんかけ<br>あおのりポテト<br>ひじきのごもくに<br>やさいふりかけ | ぎゅうにゅう,あじ,<br>ひじき,あおのり<br>だいず,さつまあげ,<br>ふりかけ | しょうが,にんにく,にんじん,<br>たまねぎ,ピーマン,<br>さやいんげん | こめ,むぎ,かたくりこ,<br>あぶら,さとう,<br>じゃがいも | 787 | 31.9 |
| 10 | 金 | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう | ぶたにくとしんたまねぎの<br>ごまやきにく<br>はるキャベツのみそしる<br>もものタルト | ぎゅうにゅう,ぶたにく,<br>あぶらあげ,わかめ,<br>みそ | にんにく,たまねぎ,キャベツ,<br>にんじん,ねぎ | こめ,むぎ,さとう<br>あぶら,ごま,タルト | 806 | 32.2 |
| 13 | 月 | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう | ビビンパ<br>わかめスープ | ぎゅうにゅう,ぎゅうにく,<br>わかめ,とうふ | にんにく,にんじん,もやし,<br>チンゲンサイ,ねぎ,<br>えのきたけ | こめ,むぎ,あぶら,<br>さとう,ごま | 742 | 25.7 |
| 14 | 火 | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう | さけのしおやき<br>くきわかめのきんぴら<br>はるやさいのぶたじる | ぎゅうにゅう,さけ,みそ<br>ぶたにく,くきわかめ,<br>さつまあげ,とうふ | ごぼう,にんじん,だいこん<br>たまねぎ,ねぎ | こめ,むぎ,こんにゃく,<br>さとう,あぶら,ごま<br>じゃがいも | 743 | 36.6 |
| 15 | 水 | あげパン<br>ぎゅうにゅう | トマトとたまごのスープ<br>ポテトサラダ | ぎゅうにゅう,きなこ,<br>ベーコン,たまご | たまねぎ,にんじん,トマト,<br>パセリ,きゅうり,とうもろこし | パン,さとう,あぶら<br>マカロニ,じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ | 772 | 26.8 |
| 16 | 木 | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう | かじきのオニオンソース<br>ちくぜんに<br>きゅうりのマリネ<br>ひじきとのりのつくだに | ぎゅうにゅう,かじき,<br>とりにく,ひじき,のり | たまねぎ,たけのこ,<br>にんじん,ごぼう,きゅうり<br>さやいんげん,しいたけ | こめ,むぎ,かたくりこ,<br>あぶら,さとう,<br>こんにゃく | 821 | 33.2 |
| 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。 | | | | | | |
| | | むぎいりごはん<br>（半量）<br>ぎゅうにゅう | ごへいもち<br>けいちゃん<br>かやくうどん | ぎゅうにゅう,みそ,<br>かまぼこ,とりにく<br>あぶらあげ | たまねぎ,にんじん,はくさい<br>キャベツ,ねぎ,ピーマン,<br>にんにく,しょうが | ごへいもち,ごま,うどん<br>さとう,あぶら<br>こめ,むぎ | 767 | 34.2 |
| 20 | 月 | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう | はっぽうさい<br>あげぎょうざ | ぎゅうにゅう,ぶたにく,<br>いか,うずらたまご,<br>ぎょうざ | しょうが,しいたけ,キャベツ,<br>たけのこ,にんじん,<br>たまねぎ,チンゲンサイ | こめ,むぎ,あぶら,<br>かたくりこ | 793 | 30.4 |
| 21 | 火 | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう | さばのみそに<br>キャベツのしそあえ<br>しんじゃがのそぼろに | ぎゅうにゅう,さば,<br>みそ,とりにく | しょうが,キャベツ,にんじん,<br>たまねぎ,さやいんげん | こめ,むぎ,さとう,<br>じゃがいも,<br>こんにゃく,あぶら | 867 | 32.2 |
| 22 | 水 | ＜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。 | | | | | | |
| | | こがた<br>こめこいりパン<br>ぎゅうにゅう | スパゲッティボロネーゼ<br>イタリアンサラダ<br>パンナコッタレモンソース | ぎゅうにゅう,ぶたにく,<br>チーズ,ハム | にんにく,たまねぎ,にんじん,<br>キャベツ,きゅうり,ピーマン<br>とうもろこし,パプリカ | パン,スパゲッティ,<br>あぶら,さとう<br>パンナコッタ | 733 | 30.7 |
| 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<br>ぎゅうにゅう | かつおのごまがらめ<br>ピリからきゅうり<br>こうやどうふのたまごとじ | ぎゅうにゅう,かつお,<br>こうやどうふ,たまご<br>かまぼこ | しょうが,たまねぎ,にんじん,<br>さやいんげん,しいたけ<br>きゅうり | こめ,むぎ,かたくりこ,<br>あぶら,さとう,ごま,<br>じゃがいも,こんにゃく | 796 | 42.0 |
| 24 | 金 | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう | てづくりとうふいりハンバーグ<br>アスパラのおかかあえ<br>しろみそしる | ぎゅうにゅう,みそ<br>ぎゅうにく,ぶたにく,<br>とうふ,わかめ,<br>あぶらあげ,かつおぶし | たまねぎ,アスパラガス<br>えのきたけ<br>にんじん,ねぎ | こめ,むぎ,パンこ,さとう,<br>じゃがいも | 773 | 31.1 |
| 27 | 月 | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう | とうふとえびのチリソースに<br>バンサンスー | ぎゅうにゅう,とうふ,<br>えび,ぶたにく,ハム | にんじん,たけのこ,ねぎ,<br>たまねぎ,しょうが,にんにく,<br>きゅうり,もやし | こめ,むぎ,あぶら,<br>さとう,かたくりこ,<br>はるさめ,ごま | 758 | 34.1 |
| 28 | 火 | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう | ししゃもフライ<br>こまつなのいそあえ<br>ぎゅうにくいりきんぴら | ぎゅうにゅう,ししゃも,<br>のり,ぎゅうにく | もやし,こまつな,ごぼう,<br>にんじん,たけのこ | こめ,むぎ,あぶら,<br>さとう,こんにゃく | 738 | 25.7 |
| 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。） | | | | | | |
| | | りょくちゃパン<br>ぎゅうにゅう | さわらのバーベキューソース<br>そえやさいサラダ<br>とりにくとしんじゃがのクリームに | ぎゅうにゅう,さわら,<br>とりにく | レモン,たまねぎ,にんじん,<br>とうもろこし,りんご,キャベツ<br>きゅうり,りょくちゃ | パン,かたくりこ,あぶら,<br>さとう,じゃがいも,<br>こむぎこ,バター | 855 | 37.5 |
| 30 | 木 | チキンライス<br>ぎゅうにゅう | マカロニスープ<br>あおじそふうみのかいそうサラダ<br>ワインゼリー | ぎゅうにゅう,とりにく,<br>ベーコン,ツナ<br>かいそうミックス, | たまねぎ,にんじん,<br>とうもろこし,パセリ,<br>きゅうり | こめ,あぶら,<br>マカロニ,じゃがいも<br>ゼリー | 672 | 24.7 |
| 31 | 金 | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう | あつあげのごまだれ<br>チンゲンサイのおかかあえ<br>ごもくじる | ぎゅうにゅう,あつあげ,<br>とうふ,あぶらあげ<br>かつおぶし | たまねぎ,チンゲンサイ,<br>にんじん,もやし,ねぎ<br>だいこん | こめ,むぎ,あぶら,<br>かたくりこ,さとう,ごま<br>こんにゃく | 742 | 26.4 |