



2024年度5月 学校給食献立表

松阪市飯南・飯南高等学校給食センター

日	曜日	献立名	食品名			エネルギー	
			血や肉になるもの あか	体の調子をととのえるもの みどり	体の熱や力になるもの きいろ	小学校 kcal	中学校 kcal
1	水	ごはん ぎゅうにゅう ごもくやきビーフン わかめともやしのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ わかめ とうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ もやし にら キャベツ ねぎ	こめ ビーフン あぶら ごまあぶら かたくりこ	573	725
2	木	ごはん ぎゅうにゅう まぐろのノルウェーふう アスパラソテー カレーポトフ	ぎゅうにゅう まぐろ ウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン アスパラガス とうもろこし チンゲンサイ	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも オリーブオイル	665	824
7	火	コッペパン ぎゅうにゅう ミートグラタン やさいスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ	パン あぶら マカロニ じゃがいも こむぎこ ジャム	620	800
8	水	ごはん ぎゅうにゅう おやこに ひじきサラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ あぶら さとう	614	767
9	木	ごはん ぎゅうにゅう かつおのごまからめ スナッフえんどうとチーズのサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう かつお チーズ	しょうが スナッフえんどう にんじん とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ	こめ かたくりこ さとう ごま あぶら オリーブオイル はるさめ	646	800
10	金	ごはん ぎゅうにゅう さかなとポテトチーズカップ キャベツのあおそでレッシング ごもくまめ	ぎゅうにゅう あじ チーズ だいず さつまあげ	パセリ キャベツ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	630	784
13	月	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー いせあらめのサラダ もものゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あらめ ツナ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら さとう ゼリー	694	858
14	火	こがたコッペパン ぎゅうにゅう やきそば ツナサラダ おたのしみチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか のり ツナ チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが きゅうり	パン あぶら ちゅうかめん ノンエッグマヨネーズ	687	898
15	水	ごはん ぎゅうにゅう あじのてりに きゅうりのすのもの ひじきのいために	ぎゅうにゅう あじ ひじき さつまあげ	きゅうり もやし にんじん たけのこ さやいんげん	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま	611	763
16	木	チキンライス ぎゅうにゅう マカロニサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ツナ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし パセリ	こめ あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	640	743
17	金	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのつばこコーンやき チンゲンさいのごまずあえ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう メルルーサ ハム だいず さつまあげ	とうもろこし キャベツ しょうが チンゲンサイ にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	こめ ごま ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら	583	742
20	月	ごもくごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ キャベツのしそあえ はるのっぺいじる	ぎゅうにゅう ツナ ししゃも あぶらあげ あつあげ	にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ しそ たけのこ こんにゃく さやえんどう	こめ あぶら かたくりこ	582	720
21	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげのみそいため ごしきあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ハム	たけのこ にら にんじん チンゲンサイ もやし とうもろこし	こめ さとう あぶら ごま	679	844
22	水	ちゅうかはん ぎゅうにゅう やさいはるまき こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ツナ	しょうが しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり ピーマン こんにゃく とうもろこし	こめ さとう こむぎこ かたくりこ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	654	809
 和食の白 (ごはん・牛乳・魚の梅風味焼き・和風サラダ・みそ汁)							
23	木	ごはん ぎゅうにゅう さかなのうめふうみやき わふうサラダ みそしる	ぎゅうにゅう あじ こんぶ あぶらあげ みそ	うめ にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ もやし ねぎ	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	575	734
24	金	ごはん ぎゅうにゅう いかなのさらさあげ ほうれんそうのあえもの しんごぼうときりほしのにもの	ぎゅうにゅう いか さつまあげ あぶらあげ	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう だいこん	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	647	810
27	月	さんしょくそぼろごはん ぎゅうにゅう さわにわん	ぎゅうにゅう とりにく たまご	しょうが さやいんげん にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ もやし	こめ さとう あぶら	566	741
 ★ちゃちゃもランチ (松阪産の新茶を練りこんで焼いたパンと飯南産新茶入りいろいろ)							
28	火	りよくちゃパン ぎゅうにゅう ぶたしゃぶサラダ えんどうまめとしんたまスープ いいなんちゃやういろいろ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ベーコン	キャベツ もやし にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし みえんどう りよくちゃ	りよくちゃパン さとう あぶら こむぎこ	607	799
29	水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやきふう ほうれんそうときりほしのあえもの みそしる	ぎゅうにゅう いわし ツナ とうふ あぶらあげ みそ	だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ さやえんどう えのきたけ	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま	649	810
30	木	きんぴらどん ぎゅうにゅう やさいとツナのレモンあえ すましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ とうふ わかめ	ごぼう にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ レモン たけのこ ねぎ	こめ さとう ごまあぶら ふ	605	703
31	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき もやしのしそあえ しんたまねぎとみえんどう のたまごとし	ぎゅうにゅう さば とりにく たまご	たまねぎ もやし きゅうり しそ にんじん こんにゃく しいたけ みえんどう	こめ さとう	610	785

※ 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。