

2024年度 6月 学校給食献立表

松阪市教育委員会 松阪市学校給食協会

日	曜	献立名	赤	緑	黄	エネルギー	たんぱく
			おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもに熱や力のもとになる	kcal	g
3	月	ハヤシライス(麦入り) 牛乳 わかめとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ	ぶなしめじ たまねぎ にんじん きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら ハヤシルウ さとう ごまあぶら	586	21.4
4	火	セルフバーガー(丸パン(横切り)・かつおフライ・キャベツ) 牛乳 さやいんげん入り米粉ポタージュ	ぎゅうにゅう かつお とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん パセリ	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう バター じゃがいも こめこ なまクリーム	646	29.8
5	水	ご飯(麦入り) 牛乳 チャブチエ トック入りわかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ もやし たけのこ にら ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら トックもち はるさめ	585	19.0
6	木	ご飯 牛乳 肉じゃが 新ごぼうの和風サラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ	たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	584	19.1
7	金	ご飯 牛乳 えび入りかみかみかき揚げ きゅうりの塩昆布和え	ぎゅうにゅう だいず ひじき えび こんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう たまねぎ きゅうり もやし ねぎ	こめ てんぷらこ あぶら	585	22.7
10	月	かみかみキーマカレー(麦入り) 牛乳 ツナとキャベツのレモン和え	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ きゅうり レモン	こめ むぎ あぶら さとう	583	24.8
11	火	黒糖パン 牛乳 まぐろのオニオンソース 粉ふきいも 新たまねぎのコンソメスープ	ぎゅうにゅう まぐろ ベーコン	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ チンゲンサイ	パン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	595	29.3
12	水	ご飯 牛乳 豚肉と新たまねぎのしょうが炒め ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ	しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ こまつな キャベツ とうもろこし	こめ あぶら さとう かたくりこ	602	24.6
13	木	ご飯 牛乳 きびなごのかりかりフライ こまつな 小松菜ともやしのいそ和え	ぎゅうにゅう きびなご のり だいず さつまあげ	こまつな もやし にんじん ごぼう こんにゃく	こめ じゃがいも あぶら さとう	573	20.2
14	金	《ちやちやもランチ》 ご飯(麦入り) 牛乳 松阪とり焼き肉 そ 添えキャベツ 沢煮椀 レモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく	りんご にんにく キャベツ たけのこ にんじん もやし	こめ むぎ さとう ゼリー	576	25.2
17	月	ご飯 牛乳 ツナそぼろ チンゲンサイのごま和え	ぎゅうにゅう ツナ のり とりにく あつあげ	しょうが チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	617	26.7
18	火	米粉入りパン 牛乳 さけの黄金焼き 野菜のスープ煮	ぎゅうにゅう さけ ウインナー	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	588	31.8
19	水	あじそご飯 牛乳 豆腐の肉みそがけ きりぼしだいこんこざかな 切干大根と小魚のサラダ	ぎゅうにゅう とりにく みそ しらすばし くきわかめ とうふ	しそ しょうが たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり きりぼしだいこん とうもろこし	こめ ごまあぶら さとう ごまドレッシング	626	24.6
20	木	ご飯 牛乳 さわらの甘酢あんかけ 野菜のせん切り炒め	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ もやし ピーマン	こめ かたくりこ あぶら さとう	609	25.9
21	金	ご飯 牛乳 スタミナマーボー パンサンスー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム	にんにく しょうが にら たまねぎ にんじん きゅうり もやし	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま	578	25.2
24	月	ご飯(麦入り) 牛乳 あじのカレー揚げ にんじんとキャベツの和え物	ぎゅうにゅう あじ とうふ ぶたにく えび ツナ とりにく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし しょうが レモン キャベツ	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら こめこめん	577	25.2
25	火	セルフサンド(小型コッペパン(横切り)、ツナときゅうりのサラダ) 牛乳 具だくさん焼きそば	ぎゅうにゅう ツナ ちくわ ぶたにく あおのり	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん しょうが	パン やきそばめん ノンエッグマヨネーズ あぶら ゼリー	591	24.0
26	水	《和食の日》 ご飯 牛乳 さばの塩焼き もやしのしそ和え	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	もやし しそ えだまめ にんじん たまねぎ	こめ じゃがいも	581	29.3
27	木	中華飯(麦入り) 牛乳 フライビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか だいず	しょうが たけのこ しいたけ たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	596	26.2
28	金	ご飯 牛乳 メヌド チキンマカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー とりにく	にんにく たまねぎ ピーマン トマト にんじん きゅうり キャベツ	こめ あぶら じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	623	21.5

※材料等の都合により、献立等を変更する場合がありますのでご了承ください。