



2024年度

6月

献立表

松阪市教育委員会
松阪市学校給食センターペルランテ



ひつけ 日付	献立名	食 品 名						エ ネ ル ギ ー Kcal	たん ば く 質 g
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミンA)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
		魚 肉 卵 豆 豆製品	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米 ハンめん いも 砂糖	油脂		
3 ◇	月	ごはん(牛乳) スパイシータンドリーチキン ポトフ ひじきと枝豆コーンのマヨサラダ	鶏肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト ひじき	にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし えだまめ	米 じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	748 29.6
4	火	ごはん(麦入り) 牛乳 さわらのみそだれ 野菜のせん切り炒め キャベツのしそ和え	ツナ 油揚げ さわら みそ 豚肉	牛乳	にんじん しそ ピーマン	しいたけ しょうが たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	米 麦 砂糖	油	722 34.8
5	水	ごはん(麦入り) 牛乳 かみかみき揚げ 鶏やさい汁 きゅうりとたくあんのごま和え	大豆 ちくわ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	ごぼう たまねぎ えのきだけ きゅうり たくあん	米 麦 てんぷら粉	油 ごま	743 23.6
6	木	たまごサンド(小型コッパン横切り・たまごサラダ) 牛乳 チキンナゲット 完熟トマトのペンネ	炒りたまご チキンナゲット ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	きゅうり たまねぎ にんにく セロリ	パン パンネ	ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	831 28.4
7	金	ごはん(牛乳) 牛乳 あじの竜田揚げ 切干大根の煮物 キャベツと茎わかめの青じそサラダ	あじ 鶏肉 さつまいも	牛乳 くわかめ	にんじん	しょうが 切干大根 しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 てんぷら 砂糖	油	720 30.1
10	月	ごはん(牛乳) 牛乳 かみかみ佃煮 肉じゃが 五色和え	花かつお 牛肉 ハム	牛乳 塩昆布 しらす干し	にんじん さやいんげん ごまつな	たまねぎ もやし えだまめ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	740 28.2
11	火	減量ごはん(牛乳) カレーうどん いわしのカリカリフライ ぶなしめじの和え物	鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳 いわしフライ	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ しめじ とうもろこし	米 うどん カレールウ 砂糖	油	765 27.5
12	水	ごはん(麦入り) 牛乳 マーポナス パンパンジーサラダ パインゼリー	豚肉 みそ ささみフレーク	牛乳	にんじん にら	なす たまねぎ しょうが もやし きゅうり たけのこ	米 麦 砂糖 てんぷら パインゼリー	油 ごま油 ごま	710 25.4
13	木	こめいりパン(牛乳) 米粉入りパン(牛乳) まぐろのオニオンソース コンソメスープ コーンサラダ	まぐろ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン てんぷら 砂糖 じゃがいも	油 コーンドレッシング	776 37.7
14	金	ごはん(麦入り) 牛乳 和風豆腐ハンバーグ 沢庵焼 チンゲンサイのおかかマヨ和え	豆腐ハンバーグ 豚肉 ちくわ 花かつお	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ だいこん ごぼう キャベツ	米 麦 砂糖 てんぷら	油 ノンエッグマヨネーズ	722 24.6
17	月	ごはん(牛乳) 牛乳 八宝菜 春巻き きゅうりとわかめの中華風和え物	豚肉 うすら卵 春巻き	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり	米 てんぷら 砂糖	油 ごま油	746 24.7
和 食 の 日									
18	火	ごはん(麦入り) 牛乳 鮭の塩焼き きんぴらごぼう もやしと油揚げのごま和え	鮭 さつまいも 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう もやし キャベツ	米 麦 こんにゃく 砂糖	油 ごま	714 28.8
19	水	ごはん(麦入り) 牛乳 鶏肉のマヨポン焼き けんちん汁 ひじきとじゃがいものサラダ	鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	ごぼう だいこん キャベツ とうもろこし	米 麦 てんぷら 砂糖 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ごま油 油	703 30.6
20	木	コッパン(牛乳) 牛乳 しいらのアップルソース 米粉ポターージュ フレンチサラダ	しいら 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	りんご レモン しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン てんぷら 砂糖 じゃがいも 米粉	油 バター	740 35.0
21	金	ごはん(牛乳) 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め ひややっこ(豆腐・花かつお・しょうゆ) ごまネーズ和え	豚肉 豆腐 花かつお	牛乳	ピーマン ごまつな にんじん	たまねぎ もやし しょうが キャベツ	米 砂糖	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	709 29.4
24	月	ポークカレーライス(麦入り) 牛乳 小魚入りフライビーンズ イタリアンサラダ	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 しらす干し	にんじん トマト パジャル	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも カレールウ てんぷら 砂糖	油 オリーブ油	850 31.6
ち ゃ ち ゃ も ラ ン チ									
25	火	とんとま苺 牛乳 マヨたま和え ブルーベリータルト	豚肉 炒りたまご	牛乳	葉ねぎ トマト チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ	米 こんにゃく 砂糖 てんぷら ブルーベリータルト	ノンエッグマヨネーズ	814 26.4
26	水	ごはん(麦入り) 牛乳 さばのみそ味噌 豆乳汁 海藻サラダ	さば みそ 油揚げ 豆乳	牛乳 海藻ミックス	にんじん 葉ねぎ	しょうが ごぼう だいこん きゅうり とうもろこし	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油	778 32.4
27	木	照り焼きチキンバーガー(丸パン横切り・照り焼きチキン) 牛乳 パンプキンスープ ドレッシングサラダ	フライドチキン ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン 砂糖 米粉	油	769 29.6
28	金	ごはん(麦入り) 牛乳 かじきの真身焼き ぶなしめじのみそ汁 小松菜のごま塩昆布和え	かじき 炒りたまご 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布	パセリ 葉ねぎ ごまつな にんじん	しめじ だいこん たまねぎ もやし	米 麦 ごま	ノンエッグマヨネーズ	706 30.7

◇マークがついた日付の献立は、久保中学校の生徒が技術・家庭科の授業で作成した献立、もしくは考案したレシピを取り入れたものです。

※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。

学校給食の食材については、松阪市のホームページ (<http://www.city.matsusaka.mie.jp>) にて公表しています。