



2024年度 6月 学校給食献立表

松阪市北部学校給食センター  
小学校(たけっぴーランチ)

日曜日	献立名	食品名			基準量(中学年)	
		おもに体をつくるものになる (あか)	おもに体の調子を整える (みどり)	おもにエネルギーのもとになる (き)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	たれつきからあげ キャベツのしそあえ もずくじる	ぎゅうにゅう、とり、 もずく、かまぼこ、とうふ	にんにく、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、ねぎ	こめ、むぎ、かたくりこ、 あぶら、さとう	588 24.4
4火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのとつとぎのみそやき チンゲンサイのふうみあえ ごもくにもめ	ぎゅうにゅう、さば、 みそ、だいず、 さつまあげ、こんぶ	チンゲンサイ、きゅうり、 ふくしんづけ、ごぼう、 にんじん、しいたけ	こめ、むぎ、さとう、 ごま、こんにやく	642 26.1
5水	バーガーパン ぎゅうにゅう	しろみぎかなフライ カレーキャベツ ノンエッグタルタルソース コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう、ホキ、 ベーコン	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、とうもろこし、 パセリ	パン、こむぎこ、パンこ、 あぶら、バター、 ノンエッグタルタルソース	655 25.8
6木	＜奈良県の郷土料理＞(鶏肉を使った「かしのすき煮」と、いか入り酢の物「いかもみうり」です。)					
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	かしのすきに いかもみうり わらびもち	ぎゅうにゅう、とり、 とうふ、いか、わかめ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、 きゅうり、とうもろこし	こめ、むぎ、こんにやく、 あぶら、さとう、ごま、 わらびもち	579 22.4
7金	むぎいりごはん (小) ぎゅうにゅう	ジャージャーめん こまつなののりずあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、ツナ、のり	にんじん、チンゲンサイ、 もやし、しょうが、たまねぎ、 ねぎ、こまつな、キャベツ	こめ、むぎ、 やきそばめん、あぶら、 さとう、かたくりこ	611 21.7
10月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	チンジャオロース やさいとちくわの ごまずあえ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 ちくわ	にんにく、にんじん、たまねぎ、 たけのこ、もやし、ピーマン、 チンゲンサイ、きゅうり	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 ごま	605 22.0
11火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あじのなんばんづけ こうやどうふのふくめに	ぎゅうにゅう、あじ、 こうやどうふ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、 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、 こんにやく	607 26.8
12水	ちやちやもランチ(嬉野で採れたトマトを使った、「トマトソーススパゲッティ」です。21日にも、登場します。)					
	こがたコッペパン ぎゅうにゅう	トマトソーススパゲッティ かぼちゃサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう、ベーコン	たまねぎ、トマト、にんにく、 かぼちゃ、にんじん、 きゅうり、とうもろこし	パン、スパゲッティ、 ノンエッグマヨネーズ、 あぶら、ジャム	598 19.6
13木	＜インド料理＞インドの「ナン」と「キーマカレー」、ひよこ豆入りのサラダ「カチュンバル」です。					
	ナン ぎゅうにゅう	キーマカレー カチュンバル かたぬきクリームチーズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ぎゅうにく、ひよこまめ、 クリームチーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 にんにく、しょうが、セロリー、 あかたまねぎ、キャベツ、 きゅうり、レモン	ナン、あぶら、 さとう	582 27.6
14金	いろいろやさい のませごはん ぎゅうにゅう	ひじきいりかきあげ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう、だいず、 ひじき、とうふ、みそ、 あぶらあげ、わかめ	にんじん、たまねぎ、 ごぼう、ねぎ	こめ、むぎ、てんぷらこ、 あぶら、じゃがいも	606 21.1
17月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとあつあげのみそいため きりぼしだいこんと こざかなのサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あつあげ、みそ、 しらすぼし	にんじん、キャベツ、たまねぎ、 たけのこ、しょうが、ねぎ、 きゅうり、きりぼしだいこん、 とうもろこし	こめ、むぎ、さとう、 ごまドレッシング、 あぶら	558 20.4
18火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あかうおのにつけ こまつなのおかかあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう、あかうお、 かつおぶし、ぶたにく、 とうふ、みそ	しょうが、もやし、こまつな、 だいこん、たまねぎ、ごぼう、 にんじん、ねぎ	こめ、むぎ、 さとう	548 29.7
19水	こくとうパン ぎゅうにゅう	メヌド キャベツとコーンのサラダ カットパイ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ウィンナー、ツナ	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、とうもろこし、 キャベツ、パイ	パン、あぶら、 じゃがいも、 コーンドレッシング	636 24.5
20木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	まめあじのからあげ じゃがいものカレーそぼろに あじつけのり	ぎゅうにゅう、まめあじ、 とり、にく、のり	にんじん、たまねぎ、 さやいんげん	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、こんにやく、 さとう	630 26.2
21金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	トマトぎゅうどん いせあらめのサラダ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 あらめ、ツナ	たまねぎ、ねぎ、トマト、ごぼう、 キャベツ、とうもろこし	こめ、むぎ、あぶら、 こんにやく、さとう	635 21.9
24月	和食の日(蒸し暑い梅雨の時期でも食べやすい、「豆腐の肉みそあんかけ」です。)					
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とうふのにくみそ あんかけ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく、みそ、 さつまあげ	たまねぎ、にんじん、 しいたけ、しょうが、 ごぼう、さやいんげん	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 こんにやく、ごま	594 23.7
25火	まつさかうしの あじごはん ぎゅうにゅう	ささかまぼこのりよくちゃあげ こまつなのいそあえ すましじる	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 のり、かまぼこ、 とうふ、わかめ	にんじん、ごぼう、しいたけ、 こまつな、もやし、りよくちゃ、 たまねぎ、ねぎ	こめ、あぶら、 さとう、てんぷらこ	574 22.5
26水	ミルクパン ぎゅうにゅう	さけのコンマヨネーズやき わふうポトフ さくらんぼ	ぎゅうにゅう、さけ、 ウィンナー	しょうが、とうもろこし、 さくらんぼ、チンゲンサイ、 にんじん、たまねぎ、キャベツ、 セロリー	パン、じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ	566 28.5
27木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	かじきのすぶたふう パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう、かじき、 とり、にく	しょうが、ピーマン、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、にんにく、 しいたけ、きゅうり、もやし	こめ、むぎ、かたくりこ、 あぶら、さとう、ごま	606 25.2
28金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	なつやさいかレー あおじそふうみの かいそうサラダ	ぎゅうにゅう、とり、にく、 かいそうミックス、ツナ	しょうが、にんにく、セロリー、 たまねぎ、にんじん、 かぼちゃ、なす、きゅうり	こめ、むぎ、あぶら、 こむぎこ	581 19.1