



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
中学校(たけっぴーランチ)

日	曜日	献立名	食品名			基準量			
			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, とりにく, 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	769	31.6	
4	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのとつとぎまみそやき チンゲンサイのふうみあえ ごもくたまめ	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	817	31.8	
5	水	バーガーパン ぎゅうにゅう	しろみさかなフライ 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	802	31.3	
6	木	＜奈良県の郷土料理＞(鶏肉を使った「かしのすき煮」と、いか入り酢のもの「いかもみすり」です。)							
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	かしのすきに いかもみすり わらびもち	ぎゅうにゅう, とりにく, 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	723	27.0	
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	786	26.2	
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	772	26.6	
11	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あじのなんばんづけ ピリからきゅうり 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, きゅうり	こめ, むぎ, かたくりこ, あぶら, さとう, こんにやく	783	33.4	
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	749	23.9	
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 かためきクリームチーズ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ぎゅうにく, ひよこめめ, 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	718	33.8	
14	金	いりどりやさい 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	727	24.5	
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	711	24.6	
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	693	35.8	
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 カットパン	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, パイン	パン, あぶら, じゃがいも, コーンドレッシング	796	30.3	
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	801	31.6	
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	807	26.4	
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	755	28.9	
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やあげ 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, りよくちや, たまねぎ, ねぎ	こめ, あぶら, さとう, てんぷらこ	736	29.7	
26	水	ミルクパン ぎゅうにゅう	さけのコーンマヨネーズやき 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	708	34.3	
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	773	30.8	
28	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	なつやさいカレー 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	739	23.3	