

2024年度6月 学校給食献立表



松阪市飯南・飯高学校給食センター

日	曜	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
3	月	ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ キャベツのしそマヨ和え ワンタン汁	ぎゅうにゅう ちくわ のり ぶたにく	キャベツ しそ しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ	こめ あがら こむぎこ ノンエッグマヨネーズ ワンタン	636	784
4	火	小型コッペパン ミートソーススパゲティ ツナサラダ 春キャベツのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん しめじ きゅうり セロリ キャベツ チンゲンサイ	パン スパゲティ オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	653	853
5	水	★和食の日（ 麦入りご飯・牛乳・魚のねぎ塩焼き・もやしの和え物・みそ汁 ）					
		ご飯 牛乳 魚のねぎ塩焼き もやしの和え物 みそ汁	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ	ねぎ しょうが にんにく もやし とうもろこし にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ	こめ さとう ごまあがら ごま じゃがいも	607	756
6	木	ご飯 牛乳 豚肉じゃが 切干大根と法蓮草の和え物 かみかみ佃煮	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ こんぶ かつお	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん ほうれんそう だいこん	こめ あがら さとう じゃがいも ごま	604	757
7	金	ご飯 牛乳 あじの南蛮漬け かしわのすき焼き風	ぎゅうにゅう あじ とりにく やきどうふ やきふ	ねぎ たまねぎ にんじん えのきだけ こんにゃく	こめ かたくりこ あがら さとう やきふ	699	870
10	月	ご飯 牛乳 魚の竜田揚げ アスパラサラダ もやしのスープ	ぎゅうにゅう さわら ベーコン	しょうが アスパラガス きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし チンゲンサイ	こめ かたくりこ あがら ごま	635	
11	火	揚げパン 牛乳 ミネストローネ 海藻サラダ	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン わかめ ツナ	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ きゅうり とうもろこし	パン あがら さとう オリーブオイル マカロニ ごまあがら	593	775
12	水	ご飯 牛乳 さばの煮付け ちくわのサラダ じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう さば ちくわ わかめ とうふ あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	630	764
13	木	ご飯 牛乳 厚揚げの味噌チーズ焼き きゅうりの梅かつお和え すまし汁	ぎゅうにゅう あつあげ みそ チーズ かつお かまぼこ	ねぎ きゅうり うめ たまねぎ にんじん	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	605	776
14	金	カレーピラフ 牛乳 小魚入りフライビーンズ オーロラサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず かえり ツナ チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし きゅうり だいこん	こめ あがら かたくりこ さとう ノンエッグマヨネーズ	656	822
17	月	ご飯 牛乳 ホイコーロー ビーフンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ハム	キャベツ ピーマン にんにく にら にんじん きゅうり とうもろこし	こめ あがら ごまあがら さとう かたくりこ ビーフン ノンエッグマヨネーズ	684	859
18	火	コッペパン 牛乳 鶏肉のレモンソース グリーンサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	レモン キャベツ たまねぎ とうもろこし きゅうり にんじん パセリ	パン かたくりこ あがら さとう オリーブオイル	635	839
19	水	ご飯 牛乳 魚の梅味噌ソースかけ ごまきゅうり じゃがいもの中華スープ	ぎゅうにゅう まだら みそ ベーコン	しょうが うめ きゅうり だいこん たまねぎ にんじん えのきだけ チンゲンサイ	こめ かたくりこ あがら さとう ごま じゃがいも ごまあがら	621	776
20	木	ご飯 牛乳 チャプチェ 豆腐とわかめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ 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 えのきだけ ねぎ	こめ あがら はるさめ ごまあがら さとう	583	726
21	金	ご飯 牛乳 魚のバジル焼き キャベツのしそ和え 新ごぼうと切干の煮物	ぎゅうにゅう さわら さつまあげ あぶらあげ	にんにく バジル キャベツ しそ ごぼう だいこん にんじん	こめ オリーブオイル あがら さとう	621	775
24	月	★ちゃちゃもランチ（ 飯南産・まーちゃん農園「ももたろうトマト」のキーマカレー ）					
		ご飯 牛乳 キーマカレー 大豆サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり	こめ あがら さとう	663	827
25	火	コッペパン 牛乳 あじのマスタードソース フレンチサラダ モロヘイヤスープ	ぎゅうにゅう あじ ベーコン	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ もやし モロヘイヤ	パン かたくりこ あがら ノンエッグマヨネーズ はちみつ さとう オリーブオイル	590	768
26	水	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 華風和え	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	こめ あがら さとう かたくりこ ごまあがら はるさめ ごま	625	779
27	木	ご飯 牛乳 厚揚げのカレー炒め ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ ツナ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ごぼう とうもろこし キャベツ ほうれんそう ねぎ	こめ ごまあがら さとう かたくりこ ごま	656	814
28	金	ご飯 牛乳 魚の変わり煮付け もやしの磯和え 野菜スープ	ぎゅうにゅう さば みそ のり ウインナー	しょうが もやし キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ	こめ さとう ごまあがら じゃがいも	638	761

※ 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。