

2024年度7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
1	月	ごはん(麦入り) 牛乳 いかの揚げ煮 小魚入りおかか和え ナスのみそ汁	ぎゅうにゅう いか はなかつお とうふ あぶらあげ みそ しらすぼし	キャベツ もやし なす にんじん たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	582	26.1
2	火	セルフサンド〔小型コッペパン(横切り)・ポテトサラダ〕 牛乳 ツナとトマトのスパゲッティ	ハム ぎゅうにゅう ツナ	にんじん きゅうり にんにく たまねぎ エリンギトマト	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら スパゲッティ	610	23.4
3	水	ごはん 牛乳 さわらのみそ焼き 小松菜のごま酢和え いそ煮	ぎゅうにゅう さわら みそ ツナ ひじき とりにく だいず あぶらあげ	こまつな もやし ごぼう にんじん さやいんげん	こめ さとう ごま こんにやく あぶら	582	29.1
4	木	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ちくわ	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン ごぼう きゅうり とうもろこし	こめ あぶら さとう かたくりこ こんにやく ごま ごまドレッシング	591	23.1
5	金	わかめごはん 牛乳 星形コロッケ キャベツのしそ和え 七タ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぎゅうにく わかめ	キャベツ しそ たまねぎ にんじん オクラ	こめ あぶら ピーマン じゃがいも パンこ	578	16.1
8	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華風和え物	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく	にんにく しょうが しいたけ ねぎ たまねぎ キャベツ もやし にんじん	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	588	27.3
9	火	米粉入りパン 牛乳 あじのカレームニエル 粉ふきいも ミネストローネ	ぎゅうにゅう あじ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ トマト	こむぎこ じゃがいも あぶら パン こめコマカロニ	579	28.7
10	水	ごはん(麦入り) 牛乳 八宝菜 とうがんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とりにく とうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ とうがん チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	579	22.4
11	木	《ちやちやもランチ》 まごころきらきらカレー 牛乳 海そうサラダ きよほうゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ くわわかめ ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン なす かぼちゃ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	こめ あぶら ごまあぶら さとう カレールウ ゼリー	638	19.2
12	金	ごはん(麦入り) 牛乳 ホキの南蛮漬け モロヘイヤスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	たまねぎ ピーマン にんじん モロヘイヤ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	577	22.9
16	火	コッペパン 牛乳 ポテトミートグラタン 野菜のスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	にんにく たまねぎ トマト にんじん チンゲンサイ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ ジャム	577	24.2
17	水	《和食の日》 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 さやいんげんのごま和え 盆汁	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ だいず みそ	キャベツ さやいんげん にんじん なす かぼちゃ ごぼう	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	628	26.2
18	木	ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 きゅうりの塩昆布和え ツナふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ツナ おおのり	たまねぎ にんじん きゅうり	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま	588	23.7



※材料等の都合により、献立等を変更をする場合がありますのでご了承ください。

☆給食終了日のお知らせ☆	
第五小、松ヶ崎小、西黒部小、てい水小、徳和小	17日まで
上記以外の小学校	18日まで