

2024年度 7月 給食献立表

松阪市教育委員会



幼稚園版 松阪市学校給食センターペルランチ

日付	献立名	食品名			エネルギー	
		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	Kcal	たんぱく質
					g	
1月	ごはん(麦入り) 牛乳 ひき肉のカレー風味 厚揚げのみそ汁 キャベツときゅうりのしと和え	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	にんにく 人参 たまねぎ えだまめ かぼちゃ 葉ねぎ キャベツ きゅうり しそ	米 油	465	21.3
2火	ごはん(麦入り) 牛乳 豆腐のケチャップ煮 冷やし中華サラダ パインゼリー	牛乳 豆腐 豚肉 たまご ささみフレーク	にんにく しょうが 人参 たまねぎ たけのこ 葉ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 中華めん パインゼリー	504	20.9
3水	ごはん(麦入り) 牛乳 さわらの米粉揚げ 筑前煮 きゅうりとたくあんのごま和え	牛乳 さわら あおのり 鶏肉	しょうが ごぼう 人参 こんにゃく 干しいたけ たけのこ きゅうり たくあん	米 米粉 油 砂糖 ごま	474	20.4
4木	小型コッペパン 牛乳 スパゲッティイタリアン コールスロー いちごジャム	牛乳 ベーコン	たまねぎ ビーマン にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	パン スパゲッティ 油 フレンチドレッシング いちごジャム	492	17.0
5金	ごはん(麦入り) 牛乳 スターミンチカツ たなばた汁 切干大根とツナの和え物 わかめふりかけ	牛乳 スターミンチカツ 鶏肉 油揚げ ツナ わかめふりかけ	人参 たまねぎ オクラ 切干大根 チンゲンサイ もやし	米 麦 油 そうめん 砂糖	508	20.6
8月	夏野菜カレーライス(麦入り) 牛乳 小魚とじゃがいものサラダ ももゼリー	牛乳 豚肉 しらす干し	たまねぎ 人参 なす かぼちゃ ビーマン にんにく きゅうり	米 麦 油 カレールウ じゃがいも 砂糖 ごま油 ももゼリー	501	17.8
9火	和食の白					
	ごはん(麦入り) 牛乳 さばの塩焼き とうがんとたけのこの煮物 もやしと油揚げのごま酢和え	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ	とうがん たけのこ 人参 さやいんげん こんにゃく もやし きゅうり	米 油 砂糖 ごま	465	23.3
10水	ちやちやもランチ					
	ごはん(麦入り) 牛乳 ちくわの磯辺揚げ モロヘイヤのみそ汁 さやいんげんのごまだれ和え	牛乳 ちくわ あおのり 油揚げ 豆腐 みそ	モロヘイヤ だいこん たまねぎ キャベツ さやいんげん 人参	米 てんぷら粉 油 砂糖 ごま	450	17.7
11木	てりやきハンバーガー (丸パン横切り・てりやきハンバーグ) 牛乳 ラタトゥイユ サマーゼリー和え	牛乳 ハンバーグ ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ なす スズキニ トマト ビーマン みかん パイン	パン 砂糖 てんぷら オリーブ油 ゼリー	529	20.8
12金	ごはん(麦入り) 牛乳 あじの南蛮漬 はるさめスープ ひじきとチーズのサラダ	牛乳 あじ 豚肉 ひじき チーズ	葉ねぎ たまねぎ いら きくらげ にんにく とうもろこし 人参 きゅうり	米 麦 でんぷん 油 砂糖 はるさめ	498	21.6
16火	ごはん(麦入り) 牛乳 厚揚げのごまだれ 野菜の干切り炒め キャベツの浅漬 ワインゼリー	牛乳 生揚げ 豚肉	しょうが たまねぎ 人参 ビーマン たけのこ もやし キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 てんぷら ごま油 ワインゼリー	516	20.8
17水	ごはん(麦入り) 牛乳 甘辛からあげ 益汁 こまつなの磯和え	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 みそ のり	にんにく なす 人参 かぼちゃ ごぼう こまつな もやし	米 麦 でんぷん 油 砂糖	519	21.2
18木	ミックスサラダサンド (コッペパン横切り・ミックスサラダ) 牛乳 なすときのこのグラタン コンソメスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ワインナー	とうもろこし きゅうり キャベツ なす しめじ たまねぎ 人参 だいこん パセリ	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 油 小麦粉 パン粉	481	21.0

※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。