



ねんど がっ がっ こう きゅう しょく こん だて ひょう
2024年度 7月 学校給食献立表

まつさかしほくぶがっこうきゅうしょく
松阪市北部学校給食センター
 しょうがっこう
小学校(たけっぴーランチ)

にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名		しょくひんめい 食品名			きじゅんりょうちゅうがくねん 基準量(中学年)			
				おもに体をつくるもとになる (あか)	おもに体の調子を整えるもとになる (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)		
1	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのにつけ ぎゅうりのマリネ しろみそしる	ぎゅうにゅう,さば,とうふ, あぶらあげ,わかめ, みそ	しょうが,きゅうり,にんじん, たまねぎ,ねぎ	こめ,むぎ,さとう,あぶら, じゃがいも	642	25.0		
2	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが はるまき てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, こざかな,かつおぶし, のり,はるまき	たまねぎ,にんじん, さいいんげん	こめ,むぎ,じゃがいも, こんにやく,あぶら, さとう,ごま	625	19.9		
3	水	コッペパン ぎゅうにゅう	なすのミートグラタン スコッチブロス ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう,ぶたにく, チーズ,ベーコン	たまねぎ,にんじん,にんにく, なす,セロリー,パセリ	パン,マカロニ,あぶら, じゃがいも,おおむぎ ジャム	619	25.1		
4	木	むぎいりごはん (小) ぎゅうにゅう	ひやしにくみそうどん 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	たまねぎ,にんじん,ねぎ, こまつな,キャベツ	こめ,むぎ,うどん, あぶら,さとう,ごま, かたくりこ	603	22.1		
5	金	わしょく ひ たなばた きょうじしょく 和食の日(七夕の行事食です。センター手作りの牛そばろ入りのちらし寿司に、そうめん汁です。)								
		たなばたぎゅう そばろちらし ぎゅうにゅう	かぼちゃコロッセ そうめんじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, かまぼこ あぶらあげ	にんじん,しいたけ, えだまめ,コロッセ, たまねぎ,ねぎ	こめ,さとう,あぶら, そうめん,ゼリー	651	19.6		
8	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 パンサンスー	ぎゅうにゅう,とうふ, ぶたにく,みそ,ツナ	たまねぎ,にんじん,しいたけ, にんにく,しょうが,ねぎ, きゅうり,もやし	こめ,むぎ,あぶら, さとう,かたくりこ, はるさめ,ごま	609	26.5		
9	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	かじきのサルサソース あおのりポテト ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう,かじき, あおのり,さつまあげ	にんにく,セロリー,たまねぎ, レモン,ごぼう,にんじん, さいいんげん	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう,ごま じゃがいも,こんにやく,	634	24.8		
10	水	コッペパン よこぎり ぎゅうにゅう	パンプキンシチュー ツナサラダ	ぎゅうにゅう,ツナ, ベーコン	キャベツ,きゅうり,パセリ とうもろこし,たまねぎ, にんじん,かぼちゃ,レモン	パン,こむぎこ ノンエッグマヨネーズ, あぶら,バター	597	21.6		
11	木	おきなわ きょうどりょうり やさい にく あじつ <沖縄の郷土料理>もずくと野菜、肉をあまからく味付けしてあります。「にんじんしりしり」は沖縄の家庭料理です。								
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	もずくどん ぶたにくのかくに にんじんしりしり シークワサーのタルト	ぎゅうにゅう,とりにく, もずく,ツナ,ぶたにく	しょうが,たまねぎ, にんじん,ピーマン とうもろこし,ねぎ	こめ,むぎ,あぶら, さとう,かたくりこ, ごま,タルト	727	27.1		
12	金	まつさかし ちやちやもランチ(松阪市でとれたモロヘイヤに、松阪の郷土料理の盆汁です。)								
		 わかめごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき モロヘイヤとツナのレモンあえ ぼんじる	ぎゅうにゅう,わかめ, さけ,ツナ,あぶらあげ, だいず,みそ	モロヘイヤ,もやし,にんじん, レモン,なす,かぼちゃ, たまねぎ,ねぎ	こめ,むぎ,さとう	583	29.8		
16	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	だいずいりドライカレー フルーツしらたま	ぎゅうにゅう,ぶたにく, だいず	たまねぎ,にんじん,パイン ピーマン,にんにく,しょうが, セロリー,みかん,もも	こめ,むぎ,あぶら, しらたまだんご ゼリー,サイダー	645	21.9		
17	水	りょうり なつやさい に こ かていりょうり <フランス料理>夏野菜を煮込んだフランスの家庭料理「ラトウイユ」に、チキンにレモン味の「ラビゴットソース」をかけました。								
		こめこいりパン ぎゅうにゅう	チキンのラビゴットソース ラトウイユ マセドアンサラダ	ぎゅうにゅう,ベーコン, とりにく	にんにく,たまねぎ,なす, トマト,ズッキーニ,パプリカ, にんじん,きゅうり,パセリ	パン,あぶら,かたくりこ, さとう,じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	666	28.2		
18	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ツナとたまごのそばろ とりだんごスープ	ぎゅうにゅう,ツナ, たまご,とりだんご	たまねぎ,にんじん, しょうが,しいたけ, チンゲンサイ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, はるさめ	593	23.0		

ざいりょうとう つこう こんだて へんこう ばあい りょうりょう
 ※材料等の都合により、やむをえず献立を変更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 ☆

7/17(水)	豊地小 中原小 小野江小 鶴小 米ノ庄小
7/18(木)	中川小 豊田小 天白小

