



2024年度 7 月 学 校 給 食 献 立 表

松阪市北部学校給食センター
中学校(たけっピーランチ)

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	806	29.8
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, さやいんげん	こめ,むぎ,じゃがいも, こんにやく,あぶら, さとう,ごま	829	24.6
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	771	30.8
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	772	26.9
5	金	和食の日 (七夕の行事食です。センター手作りの牛そぼろ入りのちらし寿司に、そうめん汁です。)						
		たなばたぎゅう そぼろちらし ぎゅうにゅう	かぼちゃコロッケ 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,コロッケ, たまねぎ,ねぎ	こめ,さとう,あぶら, そうめん,ゼリー	802	22.8
8	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ バンサンスー	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	773	32.3
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, さやいんげん	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,	802	29.6
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	746	26.2
11	木	<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	881	32.4
12	金	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	735	35.5
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	821	26.6
17	水	<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「レゴットソース」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	859	37.2

※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。



夏野菜をたくさん食べて
暑さに負けず元気にすごしましょう！

