



2024年度7月 学校給食献立表

松阪市飯南・飯高学校給食センター

日	曜日	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
1	月	ご飯 牛乳 あじの黄金焼き 胡瓜とたくあんのごま和え 夏野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ みそ	パセリ きゅうり だいこん なす にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ	こめ ごま ノンエッグマヨネーズ	587	733
2	火	コッパパン 牛乳 ピーズ入りミートソース マカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ パセリ	パン バター こむぎこ マカロニ	599	780
3	水	ちゃちゃもランチに長井マルシェさんのスイートコーンが登場					
		ご飯 牛乳 鱈の香草焼き なすの味噌炒め ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく あつあげ みそ	なす にんじん ピーマン とうもろこし	こめ パンこ バター ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら さとう ごま	705	871
4	木	ご飯 牛乳 八宝菜 小魚入りごぼうかりんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか たまご かえりにぼし	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ごぼう	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	595	743
5	金	ご飯 牛乳 星型コロッケ コールスローサラダ 野菜そうめん汁 七夕ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ キャベツ きゅうり オクラ にんじん	こめ パンこ あぶら さとう オリーブオイル そうめん ゼリー じゃがいも	646	795
8	月	ご飯 牛乳 豆腐の味噌あんかけ 冷しゃぶサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	こめ ごまあぶら さとう	650	838
9	火	黒糖パン 牛乳 あじのトマトチーズ焼き グリーンサラダ モロヘイヤスープ	ぎゅうにゅう あじ チーズ ハム ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし モロヘイヤ	パン オリーブオイル さとう	569	762
10	水	ご飯 牛乳 夏野菜のカレー こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ トマト なす ピーマン かぼちゃ にんにく こんにゃく キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり	こめ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	644	799
11	木	ご飯 牛乳 とり肉の甘から揚げ もやしのしそ和え 五目きんぴら	ぎゅうにゅう とりにく だいず さつまあげ	にんにく もやし きゅうり しそ にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	こめ かたくりこ あぶら さとう	675	863
12	金	とうもろこしご飯 さばのカレー焼き ちくわのサラダ 沢煮わん	ぎゅうにゅう さば ちくわ わかめ ぶたにく	とうもろこし たまねぎ ねぎ キャベツ ほうれんそう もやし にんじん たけのこ しいたけ	こめ ごま	560	715
16	火	コッパパン 牛乳 魚のサルサソース 大豆サラダ お楽しみチーズ	ぎゅうにゅう メルルーサ だいず ツナ チーズ	セロリー たまねぎ にんにく レモン キャベツ きゅうり にんじん	パン かたくりこ あぶら さとう	640	828
17	水	ご飯 牛乳 チキンのフレーク焼き フレンチサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ パセリ	こめ パンこ コーンフレーク ノンエッグマヨネーズ さとう オリーブオイル	697	865
18	木	和食の日(麦入りごはん・牛乳・さばの煮付け・ごまきゅうり・盆汁)					
		ご飯 牛乳 さばの煮付け ごまきゅうり 盆汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ だいず みそ	しょうが きゅうり だいこん なす にんじん かぼちゃ ごぼう	こめ さとう ごま	633	767
19	金	ご飯 牛乳 野菜かき揚げ チーズ入りちくわサラダ 豚肉じゃが	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ ぶたにく	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ きゅうりこんにゃく とうもろこし さやいんげん	こめ じゃがいも てんぷらこ あぶら さとう	734	910

※ 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。

☆給食終了日のお知らせ☆	
下記以外の小中学校	18日まで
飯高中	19日まで