

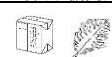


2024年度

7月

献立表

松阪市教育委員会
松阪市学校給食センターペルランチ

ひづけ 日付		こん 献	だて 立	めい 名	食 品 名						エ ネ ル ギ ー Kcal	たん ぱ く 質 g
					主 ^{おも} に ^{からだ} 体 ^{そしき} の ^{しつ} 組 ^{むかしつ} 織 ^つ をつくる		主 ^{おも} に ^{からだ} 体 ^{ちようし} の ^と 調 ^と 子 ^と を整 ^と える		主 ^{おも} に ^{からだ} 体 ^{ちようし} に ^と エ ^と ネ ^と ル ^と ギ ^と ー ^と に ^と なる			
					1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミンA)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
												
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そ和え	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ 葉ねぎ 赤しそふりかけ	にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	米	油	705	29.1
2	火			ごはん(麦入り) 牛乳 豆腐のチリソース煮 冷やし中華サラダ パインアップル	豆腐 豚肉 たまご ささみフレーク	牛乳	にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり パイン	米 麦 砂糖 でんぷん めん	油 ごま油	739	28.8
3	水			ごはん 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	さわら 鶏肉	牛乳 あおさこ	にんじん	しょうが ごぼう しいたけ たけのこ きゅうり たくあん	米 米粉 こんにゃく 砂糖	油 ごま	734	29.4
4	木			こがた 小型コッパパン 牛乳 スパゲッティイタリアン さけ 鮭の香草焼き コールスロー いちごジャム	ベーコン さけ	牛乳	ピーマン トマト	たまねぎ 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 パン粉 いちごジャム	油 バター ノンエッグマヨネーズ フレンチドレッシング	782	32.9
5	金			ごはん(麦入り) 牛乳 スターミンチカツ たなばた汁 切り干し大根とツナの和え物 わかめふりかけ	ボークミンチカツ 鶏肉 油揚げ ツナ	牛乳 わかめふりかけ	にんじん オクラ チンゲンサイ	たまねぎ 切り干し大根 もやし	米 麦 そうめん 砂糖	油	805	30.1
8	月			なつやさい 夏野菜のカレーライス(麦入り) 牛乳 チキンナゲット 小魚とじゃがいものサラダ	豚肉 チキンナゲット	牛乳 しらす干し	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ なす にんにく きゅうり	米 麦 カレールウ じゃがいも 砂糖	油 ごま油	818	28.5
9	火			わ 和 食 の ひ 日								
				ごはん 牛乳 さばの塩焼き とうがん 冬瓜とたけのこの煮物 もやしと油揚げのごま酢和え	さば 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	とうがん たけのこ もやし きゅうり	米 こんにゃく 砂糖	油 ごま	715	32.4
10	水			ち ゃ ち ゃ も ラ ン チ								
				ごはん 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	ちくわ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 あおさこ	モロヘイヤ さやいんげん にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ	米 でんぷら粉 砂糖	油 ごま	711	26.1
11	木			て 照り焼きハンバーガー(丸パン横切り・照り焼きハンバーガー) 牛乳 ラタトゥイユ サマーゼリー和え	ボークハンバーグ ベーコン	牛乳	トマト ピーマン	しょうが にんにく りんご たまねぎ なす ズッキーニ みかん パイン	パン 砂糖 でんぷん サイダーゼリー	オリーブ油	749	28.7
12	金			ごはん(麦入り) 牛乳 あじの南蛮漬け ケーン・チュート・ウンセン ひじきとチーズのサラダ	あじ 豚肉	牛乳 ひじき チーズ	葉ねぎ にら パクチー にんじん	たまねぎ きくらげ にんにく きゅうり とうもろこし	米 麦 砂糖 でんぷん はるさめ	油	773	31.5
16	火			ごはん(麦入り) 牛乳 厚揚げのごまだれ やさい 野菜のせん切り炒め キャベツの浅漬け ワインゼリー	生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ もやし キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でんぷん ワインゼリー	ごま 油	765	28.1
17	水			ごはん(麦入り) 牛乳 甘辛から揚げ ぼんじり 盆汁 小松菜の磯和え	鶏肉 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 味付けもみのり	にんじん かぼちゃ こまつな	にんにく なす ごぼう もやし	米 麦 でんぷん 砂糖	油	800	29.6
18	木			ミックスサラダサンド(コッパパン横切り・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	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	とうもろこし キャベツ きゅうり なす しめじ だいこん たまねぎ	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉	ノンエッグマヨネーズ 油	710	28.1
19	金			ごはん 牛乳 ししゃもフライ 豚肉とピーマンのオイスター炒め 華風サラダ	豚肉 たまご	牛乳 ししゃもフライ	ピーマン にんじん	しょうが にんにく たけのこ きゅうり	米 砂糖 でんぷん はるさめ	油 ごま油	786	31.9

◇マークがついた日付の献立は、久保中学校の生徒が技術・家庭科の授業で作成した献立、もしくは考案したレシピを取り入れたものです。

※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。

学校給食の食材については、松阪市のホームページ(<http://www.city.matsusaka.mie.jp>)にて公表しています。

☆給食終了日のお知らせ☆	
殿町中	17日まで
久保中・大江中・西	18日まで
鎌田中・中部中・東部中	19日まで