

2024年度 9月 学校給食献立表

松阪市教育委員会 松阪市学校給食協会

日	曜	献	立	名	赤	緑	黄	エネルギー	たんぱく
					おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもに熱や力のもとになる	kcal	g
3	火	コッペパン きゅうにゅう 牛乳	チキンピーズ りんごジャム	ぎゅうにゅう とりにく だいず しらすぼし くきわかめ	たまねぎ にんじん きゅうり きりぼしだいこん とうもろこし	パン じゃがいも あぶら ごまドレッシング ジャム	592	23.2	
4	水	ごはん(麦入り) ワンタンスープ	チンジャオロースー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン	ピーマン にんじん たけのこ にんにく たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ワンタン	592	20.0	
5	木	なつやさい 夏野菜カレー ワインゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳	モロヘイヤのレモン和え	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ にんにく もやし モロヘイヤ レモン	こめ あぶら カレールウ さとう ゼリー	616	19.4
6	金	ごはん きゅうにゅう 牛乳	ししゃもフライ きゅうりの即席漬け いりどり煮豆	ぎゅうにゅう ししゃも だいず さつまあげ	きゅうり えだまめ ごぼう にんじん こんにやく	こめ パンこ あぶら さとう ごまあぶら	576	23.1	
9	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ひ 冷ややっこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	こめ あぶら さとう かたくりこ	585	27.2	
10	火	セルフバーガー キャベツ	まる よこぎ 丸パン(横切り)・てりやきチキン トマトとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ トマト とうもろこし	パン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも こめマカロニ	608	25.1	
11	水	なめし 菜飯(麦入り) 香気漬け	ぎゅうにゅう 牛乳	さわらの黄金焼き なすのみそ汁	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ とうふ わかめ みそ	あおな パセリ キャベツ にんじん たまねぎ なす ねぎ	こめ むぎ ごま ノンエッグマヨネーズ	586	24.4
12	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	豆腐とえびのチリソース煮 パンサンスー	ぎゅうにゅう とうふ えび ぶたにく ハム	にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら ごま	575	26.1	
13	金	「わしょく ひ」 「和食の日」 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さばの竜田揚げ 小松菜のいそ和え	ぎゅうにゅう さば のり あぶらあげ	しょうが こまつな もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さといも	599	24.8	
17	火	コッペパン 粉ふきいも青のり風味	ぎゅうにゅう 牛乳	まあじバーグのお好み風 野菜スープ	ぎゅうにゅう あじ あおのり ベーコン	パン こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	586	25.0	
18	水	ごはん(麦入り) ごぼうの和風サラダ	ぎゅうにゅう 牛乳	あつあつ 厚揚げと豚肉のピリ辛炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう キャベツ とうもろこし	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	601	23.6
19	木	ごはん(麦入り) もやしのしそ和え	ぎゅうにゅう 牛乳	ちくわのしょうが もずく入りすまし汁	ぎゅうにゅう ちくわ もずく あぶらあげ とうふ	しょうが もやし たまねぎ しそ にんじん ねぎ	こめ むぎ てんぷらこ あぶら	573	22.8
20	金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	肉じゃが ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん こんにやく キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら さとう	586	19.2	
24	火	黒糖パン おさつサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳	豚肉と野菜のバーベキューソース炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ りんご きゅうり	パン あぶら さとう さつまいも ドレッシング	623	23.8
25	水	ひよこ豆のドライカレー	ぎゅうにゅう 牛乳	マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ツナ	たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ	こめ あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	594	20.1
26	木	「ちゃちゃもランチ」 セルフおにぎり 手巻き	ぎゅうにゅう 牛乳	(麦入り)・納豆みそ・きゅうり 飯高産しいたけと根菜の煮物	ぎゅうにゅう とりにく みそ なつとう のり ころてん	きゅうり だいこん にんじん ごぼう しいたけ こんにやく	こめ むぎ あぶら さとう さといも	580	24.4
27	金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さけのマヨネーズ焼き キャベツの塩昆布和え	ぎゅうにゅう さけ こんぶ とりにく ひじき ちくわ あぶらあげ	しょうが キャベツ ごぼう こんにやく にんじん えだま め	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	597	27.6	
30	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	大豆かつおのごまみそがらめ もやしとビーフンのスープ	ぎゅうにゅう だいず かつお みそ とりにく	しょうが たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ビーフン ふりかけ	574	26.0	

※材料等の都合により、献立等を変更をする場合がありますのでご了承ください。

☆給食開始日のお知らせ☆	
第五小、松ヶ崎小、東黒部小、西黒部小、てい水小、 松尾小、徳和小	3日から
じょうまいがい 上記以外の17校	4日から