



2024年度

9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

ひつげ 日付		こん 献 だて 立 めい 名	しよくひんめい 食 品 名						エ ネ ル ギ ー	たん ばく 質	
			おも からだ そしき 主に体の組織をつくる		おも からだ しょうじょう 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーになる				
			ぐん しつ 1群(たんぱく質)	ぐん ぐん 2群(無機質)	ぐん 3群(ビタミンA)	ぐん 4群(ビタミンC)	ぐん たんすいけつ 5群(炭水化物)	ぐん しつ 6群(脂質)			
2	月	げんりよう 減量わかめごはん(麦入り) 牛乳 ジャージャー麺 中華風コーンスープ	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	もやし しょうが たまねぎ	米 麦 中華めん	油 ごま油	729	23.5	
3	火	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 野菜のせん切り炒め キャベツのしそ和え	さば 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	米 でんぶん	油	764	32.1	
4	水	ごはん(麦入り) 牛乳 和風豆腐ハンバーグ とうがん 冬瓜とたけのこの煮物 モロヘイヤのレモン和え	豆腐ハンバーグ 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ きくらげ とうがん たけのこ	米 麦 砂糖 でんぶん	油	706	25.8	
5	木	コッペパン 牛乳 しいらの黄身焼き こめこ 米粉ポターージュ フレンチサラダ	しいら 炒りたまご 鶏肉	牛乳 生クリーム	パセリ にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ バター	764	35.1	
6	金	なすとトマトのカレーライス(麦入り) 牛乳 こさかない 小魚入り青のりビーンズ 三色ゼリー和え	豚肉 大豆	牛乳 しらす干し	トマト	たまねぎ なす にんにく みかん	米 麦 じゃがいも カレールウ	油	855	30.5	
9	月	そぼろごはん(麦入り) 牛乳 えのき汁 青じそ風味の海藻サラダ	炒りたまご 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 海藻ミックス	にんじん 葉ねぎ	しょうが たまねぎ えのきだけ きゅうり	米 麦 砂糖	油	747	28.1	
10	火	ごはん(麦入り) 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き かりばしだいこん 切干大根とごぼうの含め煮 ピリ辛きゅうり和え	鮭 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう 切干大根	米 麦 砂糖	ノンエッグマヨネーズ 油	739	30.0	
11	水	ごはん(麦入り) 牛乳 マーボー豆腐 はるさめ 春雨スープ たまごわかめの中華和え	豆腐 豚肉 みそ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	米 麦 砂糖 でんぶん	油 ごま油	775	27.5	
12	木	て や 照り焼きチキンバーガー(丸パン横切り・照り焼きチキン) 牛乳 パンピンスープ ドレッシングサラダ	フライドチキン ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ きゅうり	パン 砂糖	油	770	29.5	
13	金	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け じゃがいものみそ汁 ごまだれサラダ	あじ 油揚げ みそ ちくわ	牛乳	葉ねぎ にんじん	たまねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり	米 でんぶん 砂糖	油 ごま	747	30.7	
17	火	わ しょく び 和 食 の 日									
		ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 とまつな おこんあ お月見汁 小松菜の塩昆布和え	さんま 豆腐 ちくわ	牛乳 塩ふき昆布	にんじん 葉ねぎ こまつな	ごぼう だいこん もやし	米 でんぶん 砂糖 さといも 白玉団子	油 ごま油	763	25.0	
18	水	ごはん(麦入り) 牛乳 ひややっこ(豆腐・花かつお・しょうゆ) とん とり 豚みそ 鶏やさい汁	豆腐 花かつお 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン 葉ねぎ	たまねぎ えのきだけ	米 麦 砂糖	油	739	33.6	
19	木	チーズサンド(小型コッペパン横切り・棒チーズ) 牛乳 ペンネミートソース さわらのアップルソース ごぼうサラダ	豚肉 さわら	牛乳 チーズ	にんじん トマト	セロリ にんにく たまねぎ しめじ りんご レモン ごぼう きゅうり	パン ペンネ でんぶん 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	843	36.6	
20	金	ごはん(麦入り) 牛乳 鶏肉のごま酢かけ じゃがいもの煮物 五色和え	鶏肉 さつま揚げ ハム	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ もやし とうもろこし	米 麦 砂糖 でんぶん	ごま	717	32.4	
24	火	ピピンパ(麦入り) 牛乳 かんこくふう 韓国風スープ	牛肉 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	にんにく しょうが しめじ もやし キャベツ	米 麦 砂糖 トック でんぶん	ごま油 ごま	747	28.0	
25	水	ごはん 牛乳 まぐろの甘辛和え なま しろ しる こまつな いた もの きょうほう 生まこもの白みそ汁 小松菜とたまごの炒め物 巨峰	まぐろ 豆腐 みそ 炒りたまご	牛乳	にんじん 葉ねぎ こまつな	にんにく まこも たまねぎ もやし 巨峰	米 でんぶん 砂糖	油	769	35.0	
26	木	こくよう 黒糖パン 牛乳 チキンのフランク焼き ABCマカロニ入りコンソメスープ イタリアンサラダ	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	にんじん バジル	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン コーンフランク 砂糖 じゃがいも マカロニ	ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	748	36.3	
27	金	ち ゃ ち ゃ も う ん ち									
		ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ さわらわん 沢煮鰯 もやしと油揚げのごま酢和え	豚肉 油揚げ	牛乳 いわしフライ	にんじん 葉ねぎ	だいこん ごぼう もやし きゅうり	米 砂糖	油 ごま	718	25.8	
30	月	ごはん 牛乳 ちくわのしょうがが入りてんぶら ふたにく 豚肉とじゃがいものうま煮 小魚とチーズのサラダ	ちくわ 豚肉	牛乳 しらす干し チーズ	にんじん さやいんげん	紅しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	米 てんぶら粉 じゃがいも 砂糖 ごんにやく	油 ごま油	794	31.4	

※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。

☆給食開始日のお知らせ☆	
東部中・中部中・大江中	2日から
久保中	3日から
殿町中・鎌田中	4日から
西中	6日から