

2024年度 9月 給食献立表

松阪市教育委員会



幼稚園版 松阪市学校給食センターペルランチ

日付	献立名	食品名			エネルギー	たんぱく質
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
		Kcal	g			
3火	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 野菜の千切り炒め キャベツのしそ和え	牛乳 さば 豚肉	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ もやし キャベツ しそ	米 でんぷん 油	499	23.1
4水	ごはん(麦入り) 牛乳 和風豆腐ハンバーグ とうがんとたけのこの煮物 モロヘイヤのレモン和え	牛乳 豆腐ハンバーグ 鶏肉 ツナ	たまねぎ きくらげ とうがん たけのこ にんじん さやいんげん こんにゃく モロヘイヤ もやし	米 麦 油 砂糖 でんぷん	474	19.7
5木	コッパン 牛乳 しいらの養身焼き 米粉ポターージュ フレンチサラダ	牛乳 しいら たまご 鶏肉	パセリ たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも バター 米粉 生クリーム 油 砂糖	501	24.4
6金	なすとトマトのカレーライス(麦入り) 牛乳 三色ゼリー和え	牛乳 豚肉	たまねぎ トマト なす にんにく みかん パイン もも	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ ミックスゼリー	477	16.3
9月	そばろごはん(麦入り) 牛乳 えのき汁 青じそ風味の海藻サラダ	牛乳 たまご 鶏肉 油揚げ 豆腐 海藻ミックス	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ きゅうり とうもろこし	米 麦 油 砂糖 でんぷん	501	21.2
10火	ごはん(麦入り) 牛乳 さけのマヨネーズ焼き 切干大根とごぼうのきめ煮 きゅうりのさっぱり和え	牛乳 さけ 鶏肉	しょうが ごぼう 切干大根 にんじん きゅうり	米 麦 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 ごま油	449	20.8
11水	ごはん(麦入り) 牛乳 マーボー豆腐 はるさめスープ たまごわかめ中華和え	牛乳 豆腐 豚肉 みそ ベーコン ツナ わかめ たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ 葉ねぎ チンゲンサイ なら きゅうり	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 はるさめ	516	20.7
12木	てりやきチキンバーガー (丸パン横切り・てりやきチキン・添え野菜) 牛乳 パンプキンスープ	牛乳 フライドチキン ベーコン	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ きゅうり キャベツ	パン 油 砂糖 米粉	528	22.2
13金	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け じゃがいもみそ汁 ごまだれサラダ	牛乳 あじ 油揚げ みそ ちくわ	葉ねぎ たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ きゅうり	米 でんぷん 油 砂糖 じゃがいも ごま	487	21.9
和 食 の 白						
17火	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 十五夜汁 ごまつなの塩昆布和え	牛乳 さんま 豆腐 ちくわ 塩昆布	ごぼう にんじん 葉ねぎ だいこん ごまつな もやし	米 でんぷん 油 砂糖 さといも ごま油	485	18.5
18水	ごはん(麦入り) 牛乳 ひややっこ 豚みそ 鶏やさい汁	牛乳 豆腐 花かつお 豚肉 みそ 鶏肉	たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ 葉ねぎ	米 麦 油 砂糖	496	25.5
19木	チーズサンド(小型コッパン横切り・棒チーズ) 牛乳 パンネミートソース ごぼうサラダ	牛乳 チーズ 豚肉	セロリー にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト ごぼう きゅうり	パン パンネ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	475	20.3
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	牛乳 鶏肉 さつま揚げ ハム	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん チンゲンサイ もやし とうもろこし	米 麦 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも	463	23.0
24火	ピピンバ(麦入り) 牛乳 鶏肉のスープ	牛乳 牛肉 鶏肉	にんにく しょうが しめじ チンゲンサイ もやし にんじん キャベツ なら	米 麦 砂糖 ごま油 ごま でんぷん	462	20.9
25水	ごはん 牛乳 まぐろの甘辛和え 生まこもの白みそ汁 ごまつなとたまごの炒め物 ぶどうゼリー	牛乳 まぐろ 豆腐 みそ たまご	にんにく にんじん まこも たまねぎ 葉ねぎ ごまつな もやし	米 でんぷん 油 砂糖 ぶどうゼリー	530	25.8
26木	黒糖パン 牛乳 チキンのフレーク焼き ABCマカロニ入りコンソメスープ オリーブオイルサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	パン ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク じゃがいも マカロニ オリーブ油 砂糖	487	25.3
ち ゃ ち ゃ も ら ン チ						
27金	ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ 沢煮碗 もやしと油揚げのごま酢和え	牛乳 いわしのカリカリフライ 豚肉 油揚げ	だいこん ごぼう にんじん 葉ねぎ もやし きゅうり	米 油 砂糖 ごま	502	20.9
30月	ごはん 牛乳 ちくわのしょうが入りてんぷら 豚肉とじゃがいものうま煮 小魚とチーズのサラダ	牛乳 ちくわ 豚肉 しらす干し チーズ	紅しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく キャベツ きゅうり	米 てんぷら粉 油 砂糖 じゃがいも ごま油	513	21.7

※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。