



2024年度 9月学校給食献立表

まつさかしほくぶがっこうきゅうしょくセンター
松阪市北部学校給食センター
しょうがっこう
小学校(たけっピーランチ)

にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名		しょくひんめい 食品名			きじゅんりょう(中学年) 基準量	
				おもに体を つくるものになる (あか)	おもに体の 調子を整える ものになる (みどり)	おもにエネルギー のもとになる (き)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	なつやさいカレー ツナとキャベツの レモンあえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ツナ	しょうが,にんにく,セロリー, たまねぎ,にんじん,かぼちゃ, なす,キャベツ,きゅうり, レモン,とうもろこし	こめ,むぎ,あぶら, こむぎこ,さとう	608	21.0
4	水	ミルクパン ぎゅうにゅう	さけのこうそうやき わふうポトフ なし	ぎゅうにゅう,さけ, ウインナー	こまつな,にんじん,たまねぎ, キャベツ,セロリー,パセリ, バジル,なし	パン,パンこ, ノンエッグマヨネーズ	576	28.6
5	木	<中国料理>夏野菜の代表格であるピーマンを使った「チンジャオロースー」と、さっぱりおいしい「パンサンスー」の登場です。						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	チンジャオロースー パンサンスー フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, ハム	たまねぎ,にんにく,にんじん, たけのこ,ピーマン,きゅうり, もやし	こめ,むぎ,あぶら,さとう, かたくりこ,はるさめ,ごま, フルーツあんぱん	662	22.6
6	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとたまねぎの しょうがいため ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ひじき,だいず, さつまあげ	しょうが,たまねぎ,にんじん, さやいんげん	こめ,むぎ,あぶら,さとう	580	28.0
9	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とうふのにくみそあんかけ ツナときゅうりの すのもの	ぎゅうにゅう,とうふ, ぶたにく,みそ, ツナ,わかめ	たまねぎ,にんじん,しいたけ, しょうが,きゅうり,とうもろこし	こめ,むぎ,あぶら,さとう, かたくりこ,ごま	596	24.7
10	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ししゃもフライ こまつなのいそあえ とうがんスープ	ぎゅうにゅう,のり, ししゃも,ベーコン	こまつな,もやし,とうがん, にんじん,たまねぎ, チンゲンサイ	こめ,むぎ,あぶら,さとう	552	20.1
11	水	こがたコッペパン ぎゅうにゅう	やきそば チキンサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, いか,あおのり,とりにく	キャベツ,もやし,にんじん, たまねぎ,きゅうり	パン,やきそばめん, あぶら,コールドレッシング	532	27.3
12	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さわらのにつけ キャベツのごまあえ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう,さわら, くきわかめ,さつまあげ	しょうが,キャベツ,にんじん, ごぼう,たけのこ	こめ,むぎ,さとう,ごま, こんにゃく,あぶら	560	25.8
13	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	まぐろのオニオソース あおのりポテト なまきくらげいりワンタンスープ	ぎゅうにゅう,まぐろ, あおのり,ぶたにく	たまねぎ,にんじん,にら, チンゲンサイ,きくらげ	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,ワンタンのかわ, じゃがいも,さとう	615	28.4
17	火	和食の日(十五夜の行事食です。旬の食べ物のさんま、さといも、十五夜にちなんだ団子を味わいましょう。)						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さんまのかばやき もやしのしそあえ おつきみじる うさぎまんじゅう	ぎゅうにゅう, さんま, とりにく	しょうが,もやし,にんじん, ごぼう,だいこん,ねぎ	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう,さといも, しらたまだんご,ごま, うさぎまんじゅう	704	22.3
18	水	コッペパン よこぎり ぎゅうにゅう	ピーズいりミートソース 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,パセリ, とうもろこし	パン,あぶら,こむぎこ, マカロニ,じゃがいも	576	25.8
19	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とうふのちゅうかに だいがくいも	ぎゅうにゅう,とうふ, ぶたにく	たまねぎ,にんじん,にんにく, しょうが,こまつな,しいたけ, たけのこ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, かたくりこ,さつまいも, ごま	664	23.0
20	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あじのたつたあげ キャベツののりずあえ こうやどうふのふくめに	ぎゅうにゅう,あじ,のり, こうやどうふ,かまぼこ	しょうが,にんじん,キャベツ, たまねぎ,さやいんげん, しいたけ	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう, こんにゃく	594	27.1
24	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク あおじそふうみの かいそうサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, なまクリーム,ツナ, かいそうミックス	たまねぎ,きゅうり,にんじん	こめ,むぎ,あぶら,こむぎこ	579	23.3
25	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	かじきのきみやき もやしスープ きよほう	ぎゅうにゅう,かじき, たまご,ベーコン	もやし,にんじん,たまねぎ, にら,きよほう	パン,かたくりこ, ノンエッグマヨネーズ	565	24.8
26	木	ちやちやもランチ(松阪産大豆を使った「厚揚げ」が登場します。また、今が旬のくりも使っています。)						
		くりごはん ぎゅうにゅう	あつあげのごまだれ チンゲンサイのおかかあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう,あつあげ, かつおぶし,みそ, あぶらあげ	チンゲンサイ,もやし,だいこん, にんじん,たまねぎ,ねぎ	こめ,くり,かたくりこ, あぶら,さとう,ごま	569	20.9
27	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	にくじやが こまつなとあぶらあげの あえもの	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, あぶらあげ,ツナ	たまねぎ,にんじん,こまつな, さやいんげん,キャベツ	こめ,むぎ,じゃがいも, こんにゃく,あぶら,さとう, ごま	599	20.9
30	月	<宮崎県の郷土料理>今や県外でも大人気の「チキン南蛮」と、いろいろな材料を「ざぶざぶ」煮たことから名前がついた「ざぶ汁」です。						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	チキン南蛮 ノンエッグタルソース そえキャベツ ざぶじる	ぎゅうにゅう,とりにく, さつまあげ,あつあげ	しょうが,キャベツ,にんじん, だいこん,ごぼう,ねぎ, しいたけ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, ノンエッグタルソース, じゃがいも	676	23.5

※材料等の都合により、やむをえず献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆ 給食開始日のお知らせ ☆

9/3(火)	天白小 豊田小
9/4(水)	鶴小 小野江小 米ノ庄小 豊地小 中川小 中原小

