



2024年度 9 月 学 校 給 食 献 立 表

松阪市北部学校給食センター
中学校(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		しよくひんめい 食 品 名			きじゅんりょう 基準量(中学年)	
				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	774	25.4
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,なし	パン,パンこ, ノンエッグマヨネーズ	719	34.3
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 フルーツあんじん	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, フルーツあんじん	829	27.4
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	738	34.1
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	757	30.1
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	702	24.3
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 ラ・フランスゼリー	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,コーン・レッシング, ゼリー	705	33.8
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 くわわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう,さわら, くわわかめ,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, こんにやく,あぶら	710	30.8
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,ワタンのかわ, じゃがいも,さとう	779	34.6
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 おつきみじゅう 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	876	27.3
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	718	31.4
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	844	28.0
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, こんにやく	755	33.4
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	738	28.4
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	707	30.3
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	737	26.0
27	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが 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, こんにやく,あぶら,さとう, ごま	763	25.1
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	839	28.0

※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)	三雲中
9/4(水)	嬉野中

