



2024年度9月 学校給食献立表

松阪市飯南・飯高学校給食センター

日	曜日	献立名	食品名			エネルギー	
			血や肉になるもの あか	体の調子をととのえるもの みどり	体の熱や力になるもの きいろ	小学校 kcal	中学校 kcal
2	月	ご飯 牛乳 ハヤシシチュー 魚とポテトチーズカップ	ぎゅうにゅう ぶたにく メルルーサ チーズ	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	こめ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	728	904
3	火	キムタクご飯 牛乳 春雨の酢の物 じゃがいもの旨煮	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ちくわ	だいこん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく たまねぎ さやいんげん	こめ ごまあぶら はるさめ さとう じゃがいも あぶら	575	720
4	水	ご飯 牛乳 竹輪のマヨネーズ焼き かぼちゃの黒ゴマバター オニオンスープ	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ かつお ベーコン	パセリ かぼちゃ たまねぎ キャベツ	こめ ノンエッグマヨネーズ バター ごま あぶら なまクリーム	656	
5	木	きんぴら丼 牛乳 野菜かき揚げ すまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら こむぎこ	692	
6	金	ご飯 牛乳 魚のバジル焼き 青じそサラダ 冬瓜汁	ぎゅうにゅう さわかめ ベーコン	きゅうり とうもろこし とうがん にんじん チンゲンサイ たまねぎ	こめ オリーブオイル	573	730
9	月	ご飯 牛乳 かつおのごまからめ キャベツのしそ和え 五目豆	ぎゅうにゅう かつお だいず さつまあげ	しょうが キャベツ しそ ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう	664	824
10	火	コッパパン 牛乳 ウインナーとカレーキャベツ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ウインナー だいず ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ	パン あぶら じゃがいも	644	790
11	水	チキンライス 牛乳 ひじきと枝豆サラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とり ひじき ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ レモン とうもろこし パセリ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	619	720
12	木	ご飯 牛乳 チンジャオロースー じゃがいもの中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	しょうが にんにく ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	573	730
13	金	ご飯 牛乳 いわしの蒲焼風 きゅうりのごまドレ和え 夏野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ みそ	きゅうり もやし なす にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう	642	807
★和食の日（中秋の名月にちなんだ行事食の里芋ご飯とお月見汁が登場）							
17	火	里芋ご飯 牛乳 ししゃもフライ 添えキャベツ お月見汁	ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ ししゃも	にんじん しいたけ キャベツ ごぼう たまねぎ ねぎ	こめ さといも あぶら こめこ パンこ	615	725
18	水	ご飯 牛乳 厚揚げのごまだれ きゅうりとたくあんのごま和え ごぼうと切干の煮物	ぎゅうにゅう あつあげ さつまあげ あぶらあげ	きゅうり だいこん ごぼう にんじん	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう	677	864
19	木	ご飯 牛乳 なすの旨辛中華炒め 春雨サラダ ソーダゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	なす にんじん えだまめ たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら かたくりこ はるさめ ノンエッグマヨネーズ	638	785
20	金	ご飯 牛乳 ドライカレー 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ	にんにく にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし	こめ あぶら ごまあぶら さとう	584	732
24	火	コッパパン 牛乳 なすのグラタン マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ	なす たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	パン あぶら バター こむぎこ パンこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	577	739
25	水	ご飯 牛乳 高野豆腐のカレー揚げ もやしとたくあんのとえ物 ワンタン汁	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく	もやし こまつな だいこん しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	こめ かたくりこ あぶら ごま ワンタン	598	743
26	木	ご飯 牛乳 魚のねぎ塩焼き キャベツのしそマヨ和え いそ煮	ぎゅうにゅう さば ひじき だいず あぶらあげ さつまあげ	ねぎ しょうが にんにく キャベツ しそ にんじん さやいんげん	こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら ノンエッグマヨネーズ	632	787
★ちゃちゃもランチ（今日から飯南産・飯高産の新米になります。）							
27	金	ご飯 牛乳 いかのマリネ 豚肉じゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	704	873
30	月	ご飯 牛乳 さばのカレー焼き チンゲン菜のかつお和え みそ汁	ぎゅうにゅう さば ちくわ かつお あぶらあげ みそ とうふ	たまねぎ チンゲンサイ もやし にんじん もやし ねぎ	こめ さとう じゃがいも	577	722

※ 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。

☆給食開始日のお知らせ☆	
飯高中	2日から
神野小、香肌小、飯南中	3日から
粥見小	4日から
宮前小	5日から