

2024年度 10月 学校給食献立表

松阪市教育委員会 松阪市学校給食協会

日	曜	献立	名	赤	緑	黄	エネルギー	たんぱく
				おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもに熱や力のもとになる	kcal	g
1	火	こめこい 米粉入りパン ぎゅうにゅう 牛乳 あき 秋のにぎわいシチュー わかめサラダ		ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン あぶら さつまいも こめこ なまクリーム ごまあぶら さとう	594	24.0
2	水	はん ご飯 牛乳 ししゃものから揚げ とりにく やさい 鶏肉と野菜のマヨネーズ和え まこも入りきんぴら		ぎゅうにゅう ししゃも とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ とうもろこし にんじん まこも ごぼう こんにゃく	こめ かたくりこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	591	20.4
3	木	はん ご飯 牛乳 ツナそぼろ ちくげんに 筑前煮 キャベツの青じそ和え		ぎゅうにゅう ツナ とりにく	しょうが キャベツ しそ ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ	こめ さとう さといも あぶら	583	22.7
4	金	ちゅうかはん 中華飯 牛乳 だいた さつまいもと大豆のあまがらめ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいた	しょうが たまねぎ もやし にんじん はくさい チンゲンサイ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ さつまいも あぶら	593	19.7
7	月	はん むぎい ご飯(麦入り) 牛乳 こまつな あぶらあ 小松菜と油揚げの和え物 じゃがいものうま煮		ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ツナ	たまねぎ にんじん こんにゃく キャベツ こまつな	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	584	21.2
8	火	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのピザ風 とうにゅう コーン豆乳スープ		ぎゅうにゅう さわら チーズ ベーコン とうにゅう	たまねぎ ビーマン とうもろこし にんじん パセリ	パン	580	30.2
9	水	はん ご飯 牛乳 たらと椎茸とれんこんの揚げ煮 ひじきのごまドレサラダ		ぎゅうにゅう たら ひじき ツナ	しいたけ にんじん れんこん レモン キャベツ とうもろこし	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまドレッシング	601	22.8
10	木	はん ご飯 牛乳 マーボー豆腐 ちゅうかふうあ 中華風和え物 みかん		ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく	にんにく しょうが しいたけ ねぎ たまねぎ キャベツ もやし にんじん みかん	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	592	25.5
11	金	くり はん 栗ご飯 牛乳 さけのきのこあんかけ もやしのごま和え けんちん汁		ぎゅうにゅう さけ とうふ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ しょうが もやし ごぼう だいこん ねぎ	こめ くり かたくりこ あぶら ごま さとう さといも ごまあぶら	582	23.4
15	火	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ポークビーンズ こんにゃくサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいた ちくわ	たまねぎ にんじん キャベツ こんにゃく	パン じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	585	25.6
16	水	わしよく ひ 《和食の日》 はん むぎい ご飯(麦入り) 牛乳 さばのカラー焼き かわ 皮ごとになんじんしりしり しろ 白みそ汁		ぎゅうにゅう さば ツナ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん だいこん はくさい ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	590	26.4
17	木	《ちやちやもランチ》 はん ご飯 牛乳 あつあ 厚揚げと豚肉のみそ炒め れんこんサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく	たまねぎ にんじん なら キャベツ とうもろこし れんこん	こめ あぶら さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	604	21.7
18	金	はん ご飯 牛乳 いかにのかりん揚げ ナムル ケーン・チュート・ウンセン		ぎゅうにゅう いか くきわかめ とりにく	もやし なら たまねぎ にんにく パクチー にんじん	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま はるさめ	582	25.0
21	月	むぎい ガパオライス(麦入り) 牛乳 さつまいもサラダ		ぎゅうにゅう とりにく だいた ツナ	たまねぎ ビーマン にんじん エリンギ にんにく しょうが パジル きゅうり	こめ むぎ ごまあぶら さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ	623	20.1
22	火	セルフバーガー〔丸パン(横切り)・まぐろみそカツ・キャベツ〕 ぎゅうにゅう 牛乳 ポトフ		ぎゅうにゅう まぐろ みそ ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん ぶなしめじ	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう	599	30.7
23	水	はん むぎい ご飯(麦入り) 牛乳 ぶたにく 豚肉とまこものオイスターソース炒め もやしとピーフンのスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ピーマン にんじん たまねぎ まこも にんにく もやし なら	こめ むぎ あぶら さとう ピーフン	585	23.3
24	木	はん ご飯 牛乳 さばのみそ煮 こまつな あ 小松菜のおかか和え いそ煮		ぎゅうにゅう さば みそ はなかつお ひじき だいた あぶらあげ	しょうが こまつな もやし ごぼう にんじん	こめ さとう あぶら	610	28.0
25	金	はん ご飯 牛乳 さつまいもといかのかき揚げ すまし汁 ひじきのり		ぎゅうにゅう いか とうふ あぶらあげ わかめ ひじきのり	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ	こめ さつまいも てんぷらこ あぶら	597	18.2
28	月	ポークカレー ぎゅうにゅう 牛乳 だいた 大豆入りサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいた ツナ	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	582	20.0
29	火	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 なすとしめじの米粉グラタン ジュリアンスープ いちごジャム		ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	なす たまねぎ にんじん トマト キャベツ セロリ ぶなしめじ	パン あぶら こめこ ジャム	584	23.8
30	水	はん むぎい ご飯(麦入り) 牛乳 ブルコギ ワンタンスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム	にんにく にんじん たまねぎ はくさい なら もやし ねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま かたくりこ ワンタン	586	23.7
31	木	はん ご飯 牛乳 さんまのかば焼き風 はくさい しおこんぶあ 白菜の塩昆布和え ぶたじる 豚汁		ぎゅうにゅう さんま こんぶ ぶたにく とうふ みそ	はくさい ごぼう だいこん にんじん ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう さといも	651	24.5

※材料等の都合により、献立等を変更する場合がありますのでご了承ください。