



2024年度

10月献立表

松阪市教育委員会

松阪市学校給食センターベルランチ



ひづけ 日付		こん 献 だて 立 めい 名	しよく ひん せい 食 品 名						エ ネ ル ギ ー Kcal	たん ば く 質 g
			おも からだ そしき 主に体の組織をつくる		おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーになる			
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミンA)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
1	火	ごはん(麦入り) 牛乳 鶏ひじきそぼろ じゃがいもの白みそ汁 小松菜とツナのレモン和え	鶏肉 炒り卵 豆腐 油揚げ 白みそ ツナ	牛乳 ひじき	葉ねぎ にんじん こまつな	しょうが だいこん たまねぎ もやし レモン	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	759	28.2
2	水	ごはん(麦入り) 牛乳 かつおの甘酢炒め 春雨とだけのこのスープ キャベツの塩昆布ナムル	かつお 大豆 豚肉 豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ だいこん もやし だけのこ キャベツ	米 麦 でんぷん 砂糖 はるさめ	油 ごま油	762	34.2
3	木	こめこい 米粉入りパン 牛乳 ポークビーンズ ドレッシングサラダ みかん	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ みかん	パン じゃがいも	油	718	30.7
4	金	ごはん 牛乳 赤魚の塩焼き なすのみそ炒め こんにゃくサラダ	あかうお 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん	なす キャベツ とうもろこし きゅうり	米 砂糖 こんにゃく	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	731	30.1
7	月	ごはん(麦入り) 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め 秋の美だくさん汁 キャベツと茎わかめのサラダ	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし しょうが だいこん しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 砂糖 さつまいも	油 ごま油	720	29.5
8	火	ごはん 牛乳 鮭の紅葉焼き すまし汁 チンゲンサイのごま和え ワインゼリー	鮭 豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ もやし ワインゼリー	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	油 ごま	714	28.2
9	水	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 大根の煮物 ぶなしめじの和え物	鶏肉 豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが だいこん しめじ とうもろこし	米 でんぷん 砂糖	油	801	31.9
10	木	たまごサンド(コッペパン横切り・たまごサラダ) 牛乳 コーンスープ キャベツのカレーソース	炒り卵 ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン じゃがいも 米粉	ノンエッグマヨネーズ 油	795	26.3
11	金	まこもとしめじのごはん(麦入り) 牛乳 さわらの米粉揚げ 切りほしだいこん 切干大根とごぼうの煮め煮 きゅうりのしそ和え	ツナ 油揚げ さわら 鶏肉	牛乳 あおさ粉	にんじん しそ	しめじ まこも しょうが 切干大根 ごぼう きゅうり	米 麦 米粉 砂糖	油	765	32.6
15	火	ごはん 牛乳 豆腐の野菜あんかけ 鶏肉とじゃがいもの煮物 チンゲンサイのおかかマヨ和え	豆腐 豚肉 鶏肉 ちくわ 花かつお	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	米 砂糖 でんぷん じゃがいも こんにゃく	油 ノンエッグマヨネーズ	800	29.1
16	水	ち ゃ ち ゃ も ら ン ち								
		ごはん 牛乳 まぐろカツ・食用ソース 昆布と高野豆腐の煮め煮 小松菜のごまだれサラダ	まぐろ 鶏肉 凍り豆腐 ちくわ	牛乳 刻み昆布	にんじん こまつな	だけのこ キャベツ	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま	774	37.6
17	木	こがた 小型あげパン 牛乳 青じそスパゲッティ キャベチーズサラダ	きな粉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん 青じそふりかけ	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり	パン 砂糖 スパゲッティ	油	701	27.6
18	金	わ 和 しよく 食 の ひ								
		ごはん(麦入り) 牛乳 さばの煮つけ 筑前煮 もやしの磯和え	さば 鶏肉	牛乳 味付けもみのり	にんじん	しょうが ごぼう しいたけ だけのこ れんこん もやし	米 麦 砂糖 こんにゃく	油	728	31.3
21	月	ごはん(麦入り) 牛乳 ししゃもフライ 大根のみそ汁 大豆サラダ	油揚げ みそ 大豆	牛乳 ししゃもフライ	にんじん 葉ねぎ	だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖	油	702	23.9
22	火	ごはん 牛乳 ちくわのマヨチーズ焼き 肉豆腐 きゅうりとたくあんのごま和え	ちくわ 花かつお 豚肉 豆腐	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ はくさい きゅうり たくあん	米 こんにゃく 砂糖 ごま	ノンエッグマヨネーズ 油	744	29.9
23	水	ポークカレーライス(麦入り) 牛乳 フライビーンズ フレンチサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 でんぷん じゃがいも 砂糖 カレーパウダー	油	830	29.1
24	木	スイートポテトサラダサンド(コッペパン横切り・スイートポテトサラダ) 牛乳 あじのピザ風 コンソメスープ	あじ ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	きゅうり たまねぎ だいこん	パン さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	702	32.7
25	金	ごはん(麦入り) 牛乳 ツナそぼろ 沢煮あん もやしと油揚げのごま酢和え	ツナ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが だいこん ごぼう しいたけ もやし キャベツ	米 麦 砂糖 ごま	油	713	30.4
28	月	ちゅうかはん(麦入り) 牛乳 中華ポテト パンパンジーサラダ	豚肉 うすら卵 ささみフレーク	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが だけのこ たまねぎ きくらげ はくさい もやし きゅうり	米 麦 でんぷん 砂糖 さつまいも	油 ごま	806	27.4
29	火	げんりょう 減量ごはん(麦入り) 牛乳 カレーうどん かみかみ佃煮 小松菜の和風マヨネーズ	鶏肉 油揚げ 花かつお	牛乳 塩昆布 しらす干し	にんじん 葉ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ	米 麦 うどん カレーパウダー 砂糖	ごま ノンエッグマヨネーズ	711	23.1
30	水	ごはん 牛乳 しいらの甘酢あんかけ 里芋の煮物 キャベツの浅漬け	しいら 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ きゅうり しょうが	米 麦 でんぷん 砂糖 さといも こんにゃく	油	719	29.7
31	木	コッペパン 牛乳 トマトソースハンバーグ パンブキンスープ キャベツとツナのサラダ	ポークハンバーグ ベーコン ツナ	牛乳	トマト かぼちゃ にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	パン 米粉 砂糖	油	717	31.4

※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。

学校給食の食材については、松阪市のホームページ(<http://www.city.matsusaka.mie.jp>)にて公表しています。