

2024年度 10月 給食献立表

幼稚園版

松阪市学校給食センターペルランチ



日付	献立名	食 品 名			エネルギー	たんぱく質
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
					Kcal	g
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 こまつなとツナのレモン和え	牛乳 鶏肉 ひじき たまご豆腐 油揚げ みそ ツナ	しょうが 葉ねぎ にんじん だいこん たまねぎ こまつな もやし レモン	米 麦 油 砂糖 じゃがいも	491	20.4
2水	ごはん(麦入り) 牛乳 かつおの甘酢ゆめ はるさめとたけのこのスープ キャベツの塩昆布ナムル	牛乳 かつお 大豆 豚肉 豆腐 塩昆布	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ もやし たけのこ にら キャベツ	米 麦 でんぶん 油 砂糖 はるさめ ごま油	499	25.0
3木	こめこい 米粉入りパン 牛乳 ホークビーンズ ドレッシングサラダ みかん	牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ みかん	パン じゃがいも 油	498	21.9
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	牛乳 赤魚 豚肉 生揚げ みそ	なす にんじん こんにゃく キャベツ とうもろこし きゅうり	米 油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	471	23.1
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	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 茎わかめ	たまねぎ もやし しょうが だいこん しめじ にんじん 葉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 油 砂糖 さつまいも ごま油	473	21.8
8火	ごはん 牛乳 さけの紅葉焼き すまし汁 チンゲンサイのごま和え ワインゼリー	牛乳 鮭 豆腐	にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ チンゲンサイ もやし	米 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖 ワインゼリー	454	19.5
9水	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ だいこんの煮物 ぶなしめじの和え物	牛乳 鶏肉 豚肉 ちくわ	しょうが だいこん にんじん さやいんげん しめじ こまつな とうもろこし	米 でんぶん 油 砂糖	527	23.1
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テー	牛乳 たまご パーコン	きゅうり たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ	パン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 米粉 油	524	19.2
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 切干大根とごぼうの詰め煮 きゅうりのしそ和え	牛乳 ツナ 油揚げ さわら あおのり 鶏肉	にんじん しめじ まこも しょうが ごぼう 切干大根 しそ	米 麦 砂糖 米粉 油	506	22.4
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	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 ちくわ 花かつお	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく チンゲンサイ キャベツ とうもろこし	米 油 砂糖 でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	525	22.5
ち ゃ ち ゃ も う ん ち						
16水	ごはん 牛乳 まぐろカツ 昆布と高野豆腐の詰め煮 こまつなのごまだれサラダ	牛乳 まぐろ 昆布 凍り豆腐 鶏肉 ちくわ	にんじん たけのこ キャベツ こまつな	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま	507	25.9
17木	こがた 小型あげパン 牛乳 青じそパグッティ キャベチースサラダ	牛乳 きなこ ツナ チーズ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく 青じそ きゅうり キャベツ	パン 油 ぶどう糖 スパグッティ	506	20.5
和 食 の 日						
18金	ごはん(麦入り) 牛乳 さばの煮つけ 筑前煮 もやしの磯和え	牛乳 さば 鶏肉 のり	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく 干ししいたけ たけのこ れんこん もやし	米 麦 砂糖 油	464	21.6
21月	ごはん(麦入り) 牛乳 ししゃもフライ だいこんのみそ汁 大豆サラダ	牛乳 ししゃもフライ 油揚げ みそ 大豆	だいこん たまねぎ にんじん 葉ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 油 砂糖	475	18.7
22火	ごはん 牛乳 ちくわのマヨチース焼き 肉豆腐 きゅうりとたくあんのごま和え	牛乳 ちくわ チーズ 花かつお 豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん こんにゃく はくさい 葉ねぎ きゅうり たくあん	米 生クリーム ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 ごま	461	20.8
23水	ポークカレーライス(麦入り) 牛乳 フレンチサラダ 豆乳ブラマンジェ	牛乳 豚肉 豆乳ブラマンジェ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ 砂糖	521	17.2
24木	スイートトナリサダ(コッペパン横切り、スイートトナリ) 牛乳 あじのピザ風 コンソメスープ	牛乳 あじ チーズ ウインナー	きゅうり にんじん たまねぎ ピーマン だいこん	パン さつまいも ノンエッグマヨネーズ	472	22.7
25金	ごはん(麦入り) 牛乳 ツナそぼろ さわらわん 沢煮焼 もやしと油揚げのごま酢和え	牛乳 ツナ 豚肉 油揚げ	しょうが だいこん ごぼう にんじん 生しいたけ 葉ねぎ もやし キャベツ	米 麦 砂糖 ごま	467	22.0
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	牛乳 豚肉 ささみフレーク	しょうが たけのこ きくらげ たまねぎ はくさい にんじん チンゲンサイ もやし きゅうり	米 麦 油 砂糖 でんぶん さつまいも ごま	516	19.4
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 こまつな和風マヨネーズ	牛乳 鶏肉 油揚げ 塩昆布 花かつお しらす干し	たまねぎ にんじん 葉ねぎ こまつな キャベツ	米 麦 うどん カレールウ ごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	463	17.5
30水	ごはん 牛乳 しいらの甘酢あんかけ さといもの煮物 キャベツの浅漬け	牛乳 しいら 鶏肉	だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり しょうが	米 でんぶん 油 砂糖 さといも	467	20.6
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	牛乳 ハンバーグ パーコン ツナ	トマト たまねぎ にんにく かぼちゃ にんじん キャベツ きゅうり	パン 油 米粉 油 砂糖	510	22.9

※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。