



# 2024 度 10 月 学 校 給 食 献 立 表

松阪市北部学校給食センター  
中学校 (たけっぴーランチ)

| 日  | 曜日 | 献立名                                                              |                                                          | 食 品 名                                  |                                                  |                                                   | 基準量             |              |
|----|----|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|--------------|
|    |    |                                                                  |                                                          | おもに体をつくるものになる<br>(あか)                  | おもに体の調子を整えるものになる<br>(みどり)                        | おもにエネルギーのもとになる<br>(き)                             | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
| 1  | 火  | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう                                                | さばのみそに<br>ほうれんそうともやしのおかかあえ<br>ちくぜんに                      | ぎゅうにゅう、さば、みそ、<br>かつおぶし、とりこ             | しょうが、ほうれんそう、もやし<br>たけのこにんじん、ごぼう、<br>さやいんげん、しいたけ  | こめ、むぎ、さとう、<br>こんにやく、あぶら                           | 810             | 31.6         |
| 2  | 水  | ミルクパン<br>ぎゅうにゅう                                                  | マカロニグラタン<br>わふうポトフ                                       | ぎゅうにゅう、とりこ、<br>チーズ、ウィンナー               | たまねぎ、にんじん、しめじ、<br>とうもろこし、こまつな、<br>だいこん、セロリー      | パン、マカロニ、<br>あぶら、さつまいも                             | 754             | 33.7         |
| 3  | 木  | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう                                                | けいちゃん<br>ごもくじる<br>プリン                                    | ぎゅうにゅう、とりこ、<br>みそ、とうふ<br>あぶらあげ         | キャベツ、ピーマン、にんじん<br>にんにく、しょうが、たまねぎ、<br>だいこん、ねぎ     | こめ、むぎ、あぶら、<br>こんにやく、プリン                           | 710             | 29.3         |
| 4  | 金  | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう                                                | まこもいりはっぼうさい<br>こざかないりフライビーンズ                             | ぎゅうにゅう、ぶたにく、<br>いか、うずらたまご、<br>だいず、こざかな | しょうが、しいたけ、はくさい、<br>まこも、にんじん、たまねぎ、<br>チンゲンサイ      | こめ、むぎ、あぶら、<br>かたくりこ、さとう                           | 785             | 35.6         |
| 7  | 月  | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう                                                | さつまいもとしめじのカレー<br>かいそうサラダ                                 | ぎゅうにゅう、とりこ、<br>かいそうミックス、ツナ             | しょうが、にんにく、たまねぎ、<br>にんじん、しめじ、セロリー、<br>きゅうり、とうもろこし | こめ、むぎ、あぶら、<br>さつまいも、こむぎこ、<br>さとう                  | 779             | 25.8         |
| 8  | 火  | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう                                                | あじのあまずあんかけ<br>こふきいも<br>ごもくきんぴら                           | ぎゅうにゅう、あじ、<br>さつまあげ                    | しょうが、にんにく、にんじん、<br>たまねぎ、ピーマン、ごぼう、<br>さやいんげん      | こめ、むぎ、かたくりこ、<br>あぶら、さとう、ごま<br>じゃがいも、こんにやく、        | 763             | 28.2         |
| 9  | 水  | バーガーパン<br>ぎゅうにゅう                                                 | ぶたにくのアングレース<br>そえやさいサラダ<br>マカロニスープ                       | ぎゅうにゅう、ぶたにく、<br>ベーコン                   | キャベツ、きゅうり、たまねぎ、<br>にんじん、とうもろこし、<br>パセリ           | パン、かたくりこ、あぶら<br>さとう、パンこ、マカロニ、<br>じゃがいも            | 768             | 29.8         |
| 10 | 木  | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう                                                | マーボーどうふ<br>はるさめサラダ<br>ブルーベリータルト                          | ぎゅうにゅう、とうふ、<br>ぶたにく、みそ、ツナ              | たまねぎ、にんじん、しいたけ<br>にんにく、しょうが、ねぎ、<br>きゅうり          | こめ、むぎ、あぶら、<br>さとう、かたくりこ、<br>はるさめ、ごま、タルト           | 866             | 33.3         |
| 11 | 金  | まこもとりにくの<br>たきこみごはん<br>ぎゅうにゅう                                    | いかのかりんあげ<br>チンゲンサイともやしのごまあえ<br>すましじる                     | ぎゅうにゅう、とりこ、<br>いか、かまぼこ、<br>とうふ、わかめ     | にんじん、ごぼう、しめじ、<br>まこも、しょうが、たまねぎ<br>チンゲンサイ、もやし、ねぎ  | こめ、あぶら、さとう、<br>かたくりこ、ごま                           | 699             | 32.2         |
| 15 | 火  | 和食の日(十三夜にちなんで、秋の味覚の「さんま」と里芋や大根などが入った「そぼろ煮」です。)                   |                                                          |                                        |                                                  |                                                   |                 |              |
|    |    | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう                                                | さんまのひもの<br>はくさいのあおじそあえ<br>だいこんとさといものそぼろに                 | ぎゅうにゅう、さんま、<br>とりこ                     | だいこん、にんじん、<br>さやいんげん、はくさい                        | こめ、むぎ、さといも、<br>こんにやく、あぶら<br>さとう、かたくりこ             | 740             | 28.0         |
| 16 | 水  | こくとうパン<br>ぎゅうにゅう                                                 | ポークビーンズ<br>こんにやくサラダ                                      | ぎゅうにゅう、ぶたにく、<br>だいず                    | にんにく、たまねぎ、にんじん、<br>ほうれんそう、キャベツ                   | パン、あぶら、じゃがいも、<br>さとう、こんにやく、ごま、<br>ノンエッグマヨネーズ      | 725             | 30.0         |
| 17 | 木  | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう                                                | さわらのこがねやき<br>ぶたじる<br>こまつなのいそあえ                           | ぎゅうにゅう、さわら、<br>ぶたにく、とうふ、みそ、<br>のり      | だいこん、はくさい、にんじん、<br>ねぎ、ごぼう、こまつな<br>もやし            | こめ、むぎ<br>ノンエッグマヨネーズ、<br>さといも、さとう                  | 732             | 31.3         |
| 18 | 金  | わかめごはん(小)<br>ぎゅうにゅう                                              | さつまいものかきあげ<br>かやくうどん                                     | ぎゅうにゅう、わかめ、<br>とりこ、あぶらあげ               | ごぼう、にんじん、たまねぎ、<br>はくさい、ねぎ                        | こめ、むぎ、さつまいも、<br>てんぷらこ、あぶら、<br>うどん                 | 760             | 23.7         |
| 21 | 月  | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう                                                | たれつきからあげ<br>キャベツのしそあえ<br>さつまいものしろみそしる                    | ぎゅうにゅう、とりこ、<br>あぶらあげ、わかめ、<br>みそ        | にんにく、キャベツ、<br>だいこん、にんじん、<br>たまねぎ、ねぎ              | こめ、むぎ、かたくりこ、<br>あぶら、さとう、<br>さつまいも                 | 810             | 31.1         |
| 22 | 火  | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう                                                | さけのピザふう<br>じゃがいものカレーそぼろに                                 | ぎゅうにゅう、さけ、<br>チーズ、とりこ                  | たまねぎ、にんじん、<br>さやいんげん、<br>とうもろこし                  | こめ、むぎ、じゃがいも、<br>こんにやく、あぶら、<br>さとう                 | 796             | 34.4         |
| 23 | 水  | コッペパン<br>ぎゅうにゅう                                                  | ウィンナーのケチャップからめ<br>ポテトサラダ<br>コーンクリームスープ                   | ぎゅうにゅう、<br>ウィンナー、ベーコン                  | にんじん、きゅうり、<br>たまねぎ、とうもろこし、<br>パセリ                | パン、じゃがいも、<br>ノンエッグマヨネーズ、<br>こむぎこ、バター              | 751             | 26.3         |
| 24 | 木  | <山形県の郷土料理>里芋の収穫時期に、河原に鍋と材料を持ち込んで「芋煮会」がさかんに行われます。                 |                                                          |                                        |                                                  |                                                   |                 |              |
|    |    | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう                                                | いもに<br>こまつなののりずあえ<br>みかん                                 | ぎゅうにゅう、ぎゅうにく<br>ツナ、のり                  | しめじ、だいこん、にんじん<br>ねぎ、こまつな、キャベツ、<br>みかん            | こめ、むぎ、さといも、<br>こんにやく、さとう                          | 697             | 22.5         |
| 25 | 金  | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう                                                | ごしよくそぼろ<br>ワンタンスープ                                       | ぎゅうにゅう、とりこ、<br>たまご、<br>やきぶた            | しょうが、えだまめ、にんじん、<br>チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、<br>ねぎ、しいたけ   | こめ、むぎ、あぶら、<br>さとう、ワンタンのかわ                         | 699             | 27.0         |
| 28 | 月  | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう                                                | かじきのオニオンソース<br>ごもくにまめ<br>きゅうりのマリネ                        | ぎゅうにゅう、かじき、<br>だいず、さつまあげ<br>こんぶ        | たまねぎ、ごぼう、にんじん、<br>しいたけ、きゅうり                      | こめ、むぎ、かたくりこ、<br>あぶら、さとう<br>こんにやく                  | 832             | 34.3         |
| 29 | 火  | ちゃちゃもランチ(三雲でとれた「いちじく」から作ったいちじくジャムを使ったカップケーキです。卵ときくらげも松阪産です。)     |                                                          |                                        |                                                  |                                                   |                 |              |
|    |    | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう                                                | ぶたにくとなまきくらげの<br>ごまやきにく<br>ちゅうかうたまごスープ<br>こめこのてづくりいちじくケーキ | ぎゅうにゅう、ぶたにく、<br>とうふ、たまご                | にんにく、たまねぎ、きくらげ<br>しいたけ、にんじん、にら                   | こめ、むぎ、さとうあぶら、<br>ごま、かたくりこ、こめこ、<br>コーンスターチ、<br>ジャム | 823             | 32.2         |
| 30 | 水  | こめこいりパン<br>ぎゅうにゅう                                                | ペンネのミートソース<br>ひじきとチーズのサラダ                                | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>ひじき、チーズ                 | にんじん、きゅうり、たまねぎ<br>とうもろこし、セロリー<br>にんにく、しいたけ       | パン、あぶら<br>ペンネ、さとう                                 | 722             | 31.6         |
| 31 | 木  | <スペイン料理>えび・いかを炊き込んだ「パエリア」に、にんにく入りのスープです。たらは油で揚げ、酸味のあるソースで味付けします。 |                                                          |                                        |                                                  |                                                   |                 |              |
|    |    | パエリア<br>ぎゅうにゅう                                                   | たらのエスカベッシュ<br>ソパ・デ・アホ                                    | ぎゅうにゅう、とりこ、<br>えび、いか、たまご、<br>たら、ベーコン   | にんにく、たまねぎ、パプリカ、<br>とうもろこし、セロリー、<br>にんじん、トマト、レモン  | こめ、あぶら、<br>かたくりこ、さとう                              | 752             | 36.1         |

※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。