

2024年度10月 学校給食献立表

まつたかし いしなん いちがわがっこう きょうりょく
松阪市飯南・飯高学校給食センター

| 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 |
| 1 火 | 小型コッパパン 牛乳 ベジタブルナポリタン コーンチャウダー | ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン | にんにく にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし | パン オリーブオイル パスタ じゃがいも | 651 | 866 |
| 2 水 | ご飯 牛乳 あじの黄金焼き 小松菜のごま和え 芋煮汁 | ぎゅうにゅう あじ とりにく あつあげ | パセリ こまつな もやし にんじん こんにゃく しいたけ ごぼう ねぎ | こめ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ さといも あぶら かたくりこ | 598 | 745 |
| 3 木 | キムたくご飯 牛乳 厚揚げの味噌チーズ焼き ワンタン汁 | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ チーズ | だいこん はくさい ねぎ しょうが にんじん たまねぎ もやし | こめ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ワンタン | 651 | 778 |
| 4 金 | ご飯 牛乳 八宝菜 野菜春巻き | ぎゅうにゅう ぶたにく いか たまご | たまねぎ にんじん たけのこ キャバツ | こめ あぶら かたくりこ こむぎこ | 601 | 736 |
| 7 月 | ご飯 牛乳 魚の変わり煮付け ほうれん草と切干の和え物 のっぺい汁 | ぎゅうにゅう さば みそ ツナ あぶらあげ | しょうが だいこん ほうれんそう キャバツ にんじん こんにゃく ねぎ | こめ さとう ごまあぶら ごま さといも かたくりこ | 643 | 770 |
| 8 火 | コッパパン 牛乳 豚肉のアンブレズ そえキャバツ ポークビーンズ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいち | キャバツ たまねぎ にんじん | パン あぶら さとう かたくりこ パンこ じゃがいも | 675 | 875 |
| 9 水 | ご飯 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ちくわ | にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ キャバツ きゅうり | こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ノンエッグマヨネーズ | 623 | 778 |
| 10 木 | ご飯 牛乳 いかのマリネ 筑前煮 | ぎゅうにゅう いか とりにく | たまねぎ にんじん パセリ ごぼう こんにゃく しいたけ たけのこ れんこん | こめ かたくりこ あぶら さとう | 606 | 754 |
| 11 金 | ご飯 牛乳 厚揚げのカレー炒め とろりん汁 | 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 ねぎ しょうが にんにく ほうれんそう | こめ さとう ごまあぶら かたくりこ | 616 | 768 |
| ★和食の日（十三夜一粟名月にちなんだ行事食の乗入り五目ご飯とお月見汁が登場） | | | | | | |
| 15 火 | 乗入り五目御飯 牛乳 さつま芋と大豆の甘辛揚げ お月見汁 | ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ だいち | にんじん しいたけ ごぼう たまねぎ ねぎ | こめ くり さつまいも あぶら かたくりこ さとう こめこ | 636 | 799 |
| 16 水 | ご飯 いかのかりん揚げ チンゲン菜のかつお和え 豚肉じゃが | ぎゅうにゅう いか ぶたにく かつお | チンゲンサイ キャバツ にんじん たまねぎ 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 | 638 | 800 |
| 17 木 | ご飯 牛乳 チャブチェ 豆腐とわかめのスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ | にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ もやし たけのこ いら えのきだけ ねぎ | こめ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう | 570 | 715 |
| ★食育の日（栃木県の郷土料理けんちん汁の登場） | | | | | | |
| 18 金 | ご飯 牛乳 鮭の紅葉焼き 和風サラダ けんちん汁 | ぎゅうにゅう さけ みそ ちくわ とうふ | にんじん チンゲンサイ もやし ごぼう だいこん ねぎ | こめ かたくりこ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら | 560 | 710 |
| 21 月 | ご飯 牛乳 秋野菜のカレー ひじきサラダ | ぎゅうにゅう とりにく ひじき ツナ | たまねぎ にんじん にんにく しめじ キャバツ きゅうり とうもろこし | こめ あぶら さとう さつまいも | 640 | 810 |
| ★ちやちやもランチ（飯南産・西川さん家のさつま芋「シルクスイート」を使った秋味シチュー） | | | | | | |
| 22 火 | 黒糖パン 牛乳 白身魚の粒コーン焼き キャバツの青じそドレッシング 秋味シチュー | ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく | しょうが とうもろこし キャバツ きゅうり にんじん しめじ たまねぎ | パン あぶら ノンエッグマヨネーズ さつまいも | 650 | 858 |
| 23 水 | さつまいもごはん 牛乳 かしわのすき焼き風 ごぼうサラダ | ぎゅうにゅう とりにく とうふ やきふ ツナ | にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう えのきだけ こんにゃく キャバツ ほうれんそう とうもろこし | こめ さつまいも あぶら さとう ごま | 620 | 771 |
| 24 木 | ご飯 牛乳 まぐろのみそカツ そえキャバツ 沢煮わん | ぎゅうにゅう まぐろ みそ とりにく | キャバツ ごぼう にんじん だいこん たけのこ ねぎ とりにく | こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう | 604 | 767 |
| 25 金 | ご飯 牛乳 厚揚げのごまだれ もやしのしそ和え すまし汁 | ぎゅうにゅう あつあげ かまぼこ | もやし きゅうり しそ たまねぎ にんじん ねぎ | こめ かたくりこ あぶら ごま さとう | 559 | 721 |
| 28 月 | ご飯 牛乳 さばのカレー焼き ほうれん草とツナのレモン和え 根菜のみそ汁 | ぎゅうにゅう さば みそ ツナ あぶらあげ | たまねぎ ほうれんそう キャバツ にんじん レモン ごぼう だいこん ねぎ | こめ さとう | 558 | 705 |
| 29 火 | 揚げパン 牛乳 ミネストローネ 海藻サラダ お楽しみチーズ | ぎゅうにゅう きなこ ベーコン わかめ ツナ チーズ | にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ きゅうり とうもろこし | パン あぶら さとう オリーブオイル マカロニ ごまあぶら | 644 | 824 |
| 30 水 | ご飯 牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き じゃがいもの旨煮 | ぎゅうにゅう さわかろ みそ ちくわ | とうもろこし たまねぎ パセリ にんじん さやいんげん こんにゃく | こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも | 596 | 766 |
| 31 木 | カレーピラフ 牛乳 かぼちゃコロッケ コールスローサラダ オニオンスープ | ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく | たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし かぼちゃ キャバツ きゅうり パセリ | こめ あぶら さとう パンこ オリーブオイル | 633 | 812 |

※ 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。