

2024年度 12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
2	月	ちゅうかはん 中華飯 カモテキュー ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	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 あぶら さとう かたくりこ ごま さつまいも くらぎとう	611	18.8
3	火	コッパン マカロニサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ	パン じゃがいも あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	592	23.9
4	水	わしよく ひ 《和食の日》 ごはん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 さばのみそ煮 あいまぜ みぞれ汁 	ぎゅうにゅう さば みそ ちくわ とうふ あぶらあげ	れんこん だいこん にんじん しいたけ かぶ たまねぎ しょうが	こめ さとう ごま	610	27.7
5	木	はんむぎい ご飯(麦入り) ほうれん草のナムル ぎゅうにゅう 牛乳 たまごとうふ 卵と豆腐のチゲ風	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ たまご ツナ	はくさい キムチ にんじん にら ほうれんそう もやし	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら ごま	571	25.2
6	金	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 わかさぎのから揚げ チンゲンサイのいそ和え あ つあ 厚揚げのほっこり煮	ぎゅうにゅう わかさぎ のり とりにく あつあげ ころてん	チンゲンサイ もやし だいこん にんじん	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	588	25.4
9	月	おやこどん 親子丼 なばなのごまマヨネーズ和え ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ	たまねぎ にんじん こんにやく しいたけ なばな キャベツ	こめ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	589	24.2
10	火	こめこい 米粉入りパン ひじきサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 はくさい こめこ 白菜の米粉ポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ はくさい キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも あぶら バター こめこ クリーム さとう	585	25.0
11	水	しそごはん こまつな 小松菜のおかか和え ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわのいそべ揚げ あ 豚汁	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり はなかつお ぶたにく とうふ みそ	しそ こまつな もやし ごぼう だいこん にんじん ねぎ	こめ てんぷらこ あぶら	606	26.3
12	木	ポークカレー だいずい 大豆入りサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 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	607	21.8
13	金	はんむぎい ご飯(麦入り) 高野豆腐のごま和え ぎゅうにゅう 牛乳 だいこん ぶり大根	ぎゅうにゅう ぶり こおりとうふ	しょうが だいこん にんじん ほうれんそう もやし	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	603	23.9
16	月	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 こめこ 米粉のハッシュドポーク ブロッコリーのごまドレサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ ぶなしめじ トマト ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし	こめ あぶら こめこ クリーム ごまドレッシング	604	21.3
17	火	きゅうしよく 《セレクト給食》 セルフバーガー[丸パン(横切り)・照り焼きチキン または フィッシュフライ(たら)・キャベツ] 牛乳 野菜のスープ煮 みかんゼリー または りんごヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく たら ウインナー ヨーグルト	キャベツ だいこん にんじん はくさい チンゲンサイ ぶなしめじ	パン かたくりこ パンこ あぶら さとう ゼリー	588	24.6
18	水	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 とうふ 豆腐とえびのチリソース煮 わかめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ えび ぶたにく わかめ ツナ	にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	589	26.6
19	木	ひじきそぼろごはん みそおでん ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ひじき あつあげ ちくわ みそ	しょうが たまねぎ にんじん だいこん こんにやく	こめ あぶら さとう かたくりこ さといも	602	25.5
20	金	《ちやちやもランチ》 むぎい ご飯(麦入り) まつさかあかな 松阪赤菜のツナ和え ぎゅうにゅう 牛乳 いかのゆず風味 あ けんちん汁 	ぎゅうにゅう いか ツナ とうふ あぶらあげ	ゆず まつさかあかな もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	586	24.6

※材料等の都合により、献立等を変更をする場合がありますのでご了承ください。

☆給食終了日のお知らせ☆	
大河内小	19日まで
それ以外の23校	20日まで