

2024年度

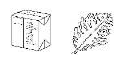
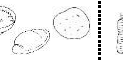
12月

献立表

松阪市教育委員会

松阪市学校給食センターペルランチ



ひつけ 日付		こん 献 だて 立 めい 名	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 ととの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーになる			
			ぐん 1群(たんぱく質)	ぐん 2群(無機質)	ぐん 3群(ビタミンA)	ぐん 4群(ビタミンC)	ぐん 5群(炭水化物)	ぐん 6群(脂質)		
										
2	月	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのしょうが炒め じゃがいものみそ汁 ぶなしめじの和え物	豚肉 生揚げ みそ ちくわ	牛乳	にんじん 葉ねぎ こまつな	たまねぎ しょうが もやし はくさい しめじとうもろこし	米 砂糖 じゃがいも	油	703	30.2
3	火	ち や ち や も ラ ン チ								
		そばろごはん(麦入り) 牛乳 えのき汁 なばなのごま和え	炒りたまご 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ なばな	しょうが たまねぎ えのきたけ もやし	米 麦 でんぶん 砂糖	油 ごま	760	29.3
4	水	ごはん 牛乳 さわらの揚げ出し だいこん にももの 大根の煮物 ほうれん草の磯和え	さわら 鶏肉	牛乳 味付けもみのり	にんじん さやいんげん ほうれんそう	だいこん もやし	米 でんぶん 砂糖 さといも	油	722	29.0
5	木	ツナサンド(コッペパン横切り・ツナサラダ) 牛乳 ポークビーンズ みかん	ツナ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ みかん	パン じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ 油		779	33.3
6	金	ごはん(麦入り) 牛乳 かつおの甘酢炒め こらたまスープ キャベツのしそ和え	かつお たまご	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら 赤しそ	たまねぎ だいこん もやし キャベツ	米 麦 でんぶん 砂糖	油	709	30.5
9	月	ポークカレーライス(麦入り) 牛乳 あお 青のりビーンズ 小魚とチーズのサラダ	豚肉 大豆	牛乳 あおさこ しらす干し チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも カレールウ でんぶん	油 ごま油	826	32.0
10	火	ごはん(麦入り) 牛乳 厚揚げのごまだれ がたじろ 豚汁 ひじきサラダ	生揚げ 豚肉 みそ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	ごぼう だいこん はくさい きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 でんぶん	ごま 油	744	29.8
11	水	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ かんとうだき 関東煮 ごぼうサラダ	あじ ころてん うすら卵	牛乳	にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう	米 でんぶん さといも 砂糖 こんにゃく	油 ノンエッグマヨネーズ	785	30.7
12	木	こがた 小型コッペパン 牛乳 スパゲッティイタリアン ホキのフレーク焼き ドレッシングサラダ	ベーコン ホキ	牛乳 チーズ	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	パン コーンフレーク スパゲッティ	ノンエッグマヨネーズ 油	718	30.7
13 ☆	金	ごはん(麦入り) 牛乳 韓国風照り焼きチキン とろとろたまごコーンスープ チョレギサラダ	鶏肉 ベーコン たまご	牛乳 わかめ 味付けもみのり	にんじん	にんにく たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	米 麦 でんぶん 砂糖	ごま油 ごま	708	30.7
16	月	ごはん 牛乳 ちくわのしょうが入りてんぷら じゃがいものそばろ煮 もやしと油揚げのごま酢和え	ちくわ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	紅しょうが たまねぎ もやし キャベツ	米 てんぷら粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま	789	29.3
17	火	ごはん(麦入り) 牛乳 チキン南蛮・ノンエッグタルタルソース あつあ だいこん にももの 厚揚げと大根の煮物 白菜の浅漬け	鶏肉 たまご さつま揚げ 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん はくさい もやし	米 麦 でんぶん 砂糖	油 ノンエッグ タルタルソース	823	31.4
18	水	わ 和 食 の ひ								
		ごはん 牛乳 さばのゆず塩こうじ焼き かぼちゃのすいとん汁 五目きんぴら	さばゆず塩こうじ漬 油揚げ 大豆 さつま揚げ	牛乳	かぼちゃ にんじん さやいんげん	だいこん はくさい ごぼう れんこん	米 すいとん こんにゃく 砂糖	油 ごま	811	28.5
19	木	コッペパン 牛乳 ハンバーグ とりにく 鶏肉のクリーム煮 イタリアンサラダ	ポークハンバーグ 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 砂糖 じゃがいも ベジチメルソース	油	755	34.5
20	金	ごはん(麦入り) 牛乳 しゅうまい たまご豆腐のチゲ風 キャベツの塩昆布ナムル	しゅうまい 豆腐 豚肉 みそ たまご	牛乳 塩昆布	にんじん にら	はくさい はくさいキムチ キャベツ	米 麦 はるさめ	油 ごま油	746	30.6

☆マークがついた日付けの献立はわくわくワークで中部中学校の生徒が作成した献立です。

※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。

☆給食終了日のお知らせ☆	
西中	19日まで
殿町中・鎌田中・久保中・中部中・大江中・東部中	20日まで