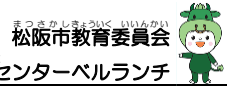


2024年度 12月 給食献立表



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
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 ふなしめじの和え物	牛乳 豚肉 生揚げ みそ ちくわ	たまねぎ にんじん しょうが もやし はくさい 葉ねぎ しめじ こまつな とうもろこし	米 油 砂糖 じゃがいも	474	22.9
ち ゃ ち ゃ も ラ ン チ						
3火	そばろごはん(麦入り) 牛乳 えのき汁 なばなのごま和え	牛乳 たまご 鶏肉 油揚げ 豆腐	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ なばな もやし	米 麦 油 砂糖 でんぶん こま	496	21.3
4水	ごはん 牛乳 さわらの揚げだし だいこんの煮物 ほうれんそうの磯和え	牛乳 さわら 鶏肉 のり	だいこん にんじん さやいんげん ほうれんそう もやし	米 でんぶん 油 砂糖 さといも	465	20.1
5木	ツナサンド(コッペパン横切り、ツナサラダ) 牛乳 ボークビーンズ みかん	牛乳 ツナ 豚肉 大豆	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん みかん	パン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油	525	24.4
6金	ごはん(麦入り) 牛乳 かつおの甘酢炒め ニラたまスープ キャベツのしそ和え	牛乳 かつお たまご	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ もやし にら キャベツ しそ	米 麦 でんぶん 油 砂糖	475	24.1
9月	ボークカレーライス(麦入り) 牛乳 小魚とチーズのサラダ レモンゼリー	牛乳 豚肉 しらす干し チーズ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 油 カレールー ごま油 レモンゼリー	485	18.3
10火	ごはん(麦入り) 牛乳 厚揚げのごまだれ 豚汁 ひじきサラダ	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ ひじき ツナ	ごぼう だいこん にんじん はくさい 葉ねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 でんぶん こま 油	486	21.6
11水	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 関東煮 ごぼうサラダ	牛乳 あじ さつま揚げ	しょうが にんじん こんにゃく だいこん ごぼう こまつな	米 でんぶん 油 さといも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	477	20.0
12木	こがた小型コッペパン 牛乳 ホキのフレーク焼き スパゲッティイタリアン ドレッシングサラダ	牛乳 ホキ チーズ ベーコン	たまねぎ ピーマン にんにく きゅうり にんじん キャベツ	パン ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク スパゲッティ 油	495	21.9
13金☆	ごはん(麦入り) 牛乳 韓国風てりやきチキン とろとろたまごコンスープ チョレギサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご わかめ のり	にんにく とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	米 麦 ごま油 砂糖 でんぶん こま	451	21.9
16月	ごはん 牛乳 ちくわのしょうがが入りてんぷら じゃがいものそばろ煮 もやしと油揚げのごま酢和え	牛乳 ちくわ 鶏肉 油揚げ	紅しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ	米 てんぷら粉 油 じゃがいも 砂糖 こま	508	20.1
17火	ごはん(麦入り) 牛乳 チキン南蛮 さつま揚げとだいこんの煮物	牛乳 鶏肉 たまご さつま揚げ	しょうが だいこん にんじん さやいんげん	米 麦 でんぶん 油 砂糖 ノンエッグタルタルソース	539	20.2
和 食 の 日						
18水	ごはん 牛乳 さばのゆず塩こうじ焼き かぼちゃそうめん汁 五目きんぴら	牛乳 さばゆず塩こうじ漬 油揚げ 大豆 さつま揚げ	だいこん はくさい かぼちゃ にんじん ごぼう れんこん こんにゃく さやいんげん	米 そうめん 油 砂糖 こま	506	20.1
19木	コッペパン 牛乳 ハンバーグ とり肉のクリーム煮 キャベツサラダ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	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 ベジマメルソース 油	521	23.8
20金	ごはん(麦入り) 牛乳 しゅうまい たまごと豆腐のみそ煮 キャベツの塩昆布ナムル	牛乳 しゅうまい 豆腐 豚肉 みそ たまご 塩昆布	はくさい にんじん にら キャベツ	米 麦 油 はるさめ ごま油	461	20.5

※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。
 ☆ マークの付いた日は、中部中学校の生徒が、わくわくワークで作成した献立を幼稚園用にアレンジした献立です。