



2024年度 12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 (あか)	おもに体の調子を整える (みどり)	おもにエネルギーのもとになる (き)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こうやどうふとさつまいもの あまからあげ ぶたじる てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう、とうふ こうやどうふ、ぶたにく、 みそ、のり こざかな、かつおぶし	だいこん、はくさい、ごぼう、 にんじん、ねぎ	こめ、むぎ、かたくりこ、 さつまいも、あぶら、 さとう、さといも、ごま	721	24.9
3	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さわらのみりんぼし ほうれんそうともやしのおかかあえ かんとうに	ぎゅうにゅう、ころてん、 がんもどき、さわら うずらたまご、かつおぶし	だいこん、にんじん、 ほうれんそう、もやし	こめ、むぎ、さといも、 こんにやく、さとう	735	33.4
4	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいず	たまねぎ、にんじん、 ごぼう、とうもろこし、 きゅうり、にんにく	パン、あぶら、じゃがいも、 さとう、ごま ノンエッグマヨネーズ	745	30.3
5	木	＜秋田県の郷土料理＞だまこ汁はつぶしたご飯を丸めた「だまこ」と、とり肉や野菜のはいった汁です。						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	だまこじる たららのさらさあげ りんご 	ぎゅうにゅう、とり、 たら	ごぼう、だいこん、にんじん、 はくさい、まいたけ、ねぎ、 こまつな、しょうが、りんご	こめ、むぎ、だんご、 あぶら、かたくりこ	730	29.2
6	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ やさいのちゅうかふう あえもの	ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく、みそ、 ちくわ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、 にんにく、しょうが、ねぎ、 チンゲンサイ、もやし、きゅうり	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	756	31.3
9	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ごしよくそばろ さつまいものしろみそしる	ぎゅうにゅう、とり、 たまご、あぶらあげ、 わかめ、みそ	だいこん、にんじん、 たまねぎ、えだまめ、 しょうが、ねぎ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、さつまいも	724	26.4
10	火	あおなごはん (小) ぎゅうにゅう	やさいたっぷりラーメン こまつなのごまざるあえ	ぎゅうにゅう、やきぶた、 ツナ	たまねぎ、にんじん、もやし、 はくさい、にら、にんにく、しょうが、 こまつな、キャベツ、あおな	こめ、むぎ、ごま ちゅうかめん、さとう	669	24.6
11	水	バーガーパン ぎゅうにゅう	しろみさかなフライ そえキャベツ ノンエッグタルタルソース かぶとしめじのクリームに	ぎゅうにゅう、ベーコン、 ホキ	たまねぎ、にんじん、 かぶ、キャベツ、とうもろこし	パン、あぶら、バター、 こむぎこ、パンこ、 ノンエッグタルタルソース	815	31.6
12	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに はくさいのあおじそあえ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう、さば、 みそ、さつまあげ	はくさい、ごぼう、にんじん しょうが	こめ、むぎ、さとう、 こんにやく、ごま、あぶら	766	26.9
13	金	ちゃちゃもランチ(三雲でとれたブロッコリーとさつまいものサラダと、松阪牛の味ご飯です。)						
		まつさかうしの あじごはん ぎゅうにゅう	ブロッコリーと さつまいものサラダ  かきたまじる	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 とうふ、わかめ、 たまご	にんじん、ごぼう、しめじ、 ブロッコリー、とうもろこし、 たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	こめ、あぶら、さとう さつまいも、かたくりこ ごまドレッシング	761	26.2
16	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ふゆやさいかレー だいこんとツナの ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう、とり、 ツナ	たまねぎ、にんじん、れんこん、 とうもろこし、だいこん、きゅうり しょうが、にんにく、セロリー	こめ、むぎ、あぶら、ごま さつまいも、こむぎこ、 ノンエッグマヨネーズ	812	24.0
17	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	はっぽうさい こざかないり フライビーンズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 いか、だいず、こざかな	たまねぎ、しいたけ、はくさい、 たけのこ、にんじん、 しょうが、チンゲンサイ	こめ、むぎ、あぶら、 かたくりこ、さとう	741	32.4
18	水	＜オーストラリア料理&クリスマス献立＞チキンパルミジャーナは、手作りのチキンカツにトマトソースをかけた料理です。						
		コッペパン ぎゅうにゅう	チキンパルミジャーナ まめとベーコンのスープ いちごプリン 	ぎゅうにゅう、とり、 チーズ、ベーコン、 いんげんまめ	たまねぎ、にんにく、トマト、 セロリー、にんじん、キャベツ	パン、こむぎこ、パンこ、 あぶら、マカロニ、 プリン	783	37.2
19	木	和食の日(22日は冬至です。冬至には、「ん」が付くものを食べると運氣があがるといわれています。れんこん、なんきん(かぼちゃ)を取り入れました。)						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あじのたつたあげ  れんこんのきんぴら  かぼちゃのみそしる 	ぎゅうにゅう、あじ さつまあげ、みそ、 わかめ、あぶらあげ	れんこん、にんじん かぼちゃ、しょうが たまねぎ、ねぎ	こめ、むぎ、かたくりこ、 あぶら、さとう、こんにやく	752	29.6
20	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	コーンしゅうまい じゃがいもの カレーそばろに	ぎゅうにゅう、とり、 しゅうまい	にんじん、たまねぎ	こめ、むぎ、じゃがいも、 こんにやく、あぶら、さとう	718	23.1

※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。

★ 給食終了日のお知らせ ★

嬉野中	12/19(木)
三雲中	12/20(金)

