



2024年度12月 学校給食献立表

松阪市飯南・飯高学校給食センター

日	曜日	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 k cal	中学校 k cal
2	月	ご飯 牛乳 魚の竜田揚げ 和風サラダ 根菜のみそ汁	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ みそ	しょうが チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	こめ かたくりこ あぶら	629	792
3	火	コッペパン 牛乳 マカロニグラタン スープカレー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウインナー	たまねぎ にんじん にんにく セロリー キャベツ トマト チンゲンサイ	パン マカロニ バター あぶら	598	785
4	水	ご飯 牛乳 大根と鶏肉のオイスターソース煮 小魚入りごぼうかりんとう 小松菜のかつお和え	ぎゅうにゅう とりにく にぼし かつお	だいこん しょうが にんじん こまつな ごぼう キャベツ	こめ あぶら さとう ごま	587	731
5	木	中華混ぜご飯 牛乳 ししゃもフライ もやしのしそ和え じゃがいもの中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも ベーコン	しょうが こまつな しいたけ にんじん こんにゃく もやし きゅうり しそ たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ	こめ ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも パンこ	608	746
6	金	ご飯 牛乳 さばの塩焼き ほうれん草のごま和え 和風ポトフ	ぎゅうにゅう さば とりにく	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん チンゲンサイ	こめ ごま さとう さといも	587	738
9	月	ご飯 牛乳 豚肉じゃが 大豆サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり	こめ あぶら じゃがいも さとう	599	750
10	火	小型コッペパン 牛乳 カレーうどん チーズ入りちくわサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ チーズ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン うどん あぶら	565	734
11	水	五目ご飯 牛乳 たらこの米粉フライ 添えキャベツ 沢煮わん	ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ とりにく たら	にんじん しいたけ キャベツ ごぼう だいこん たけのこ みずな	こめ あぶら	564	725
12	木	ご飯 牛乳 あじの黄金焼き 白菜の甘酢和え さつま汁	ぎゅうにゅう あじ とりにく あつあげ みそ	パセリ はくさい こまつな にんじん しょうが ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ さつまいも	585	732
13	金	ご飯 牛乳 野菜春巻き 小松菜のナムル 白菜と肉団子のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	たまねぎ こまつな もやし にんじん はくさい みずな	こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま	582	730
16	月	ご飯 牛乳 大根入りカレー 海藻サラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ	たまねぎ にんじん にんにく だいこん きゅうり とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	591	738
17	火	【セレクト給食】(★セレクト) 小型コッペパン 牛乳 キャベツの青じそドレッシング コーンスープ ★チキンのフレイク焼き★魚の香草焼き ★焼きプリンタルト★りんごタルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ さわら ベーコン	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん りんご	パン パンこ バター ノンエッグマヨネーズ タルト	700	895
18	水	★ちやちやもランチ(飯高で手作りの「ととときみそ」を使った『豚汁』の登場) ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ キャベツの香味和え 豚汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	しょうが キャベツ きゅうり こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ	こめ あぶら かたくりこ さといも	656	852
19	木	★食育の日(長崎県の郷土料理『ちゃんぼん』の登場) わかめご飯 牛乳 野菜かき揚げ ミルクちゃんぼん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ	ごぼう にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし みずな	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも ちゃんぼんめん	709	879
20	金	★和食の日(冬至にちなんだ「ゆず・かぼちゃ」を使った『さわらのゆずみそ焼きとかぼちゃ入りけんちん汁』が登場) ご飯 牛乳 さわらのゆずみそ焼き 白菜の塩昆布和え かぼちゃ入りけんちん汁	ぎゅうにゅう さわら みそ こんぶ とうふ	ゆず はくさい ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ みずな	こめ かたくりこ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	578	729
23	月	ご飯 牛乳 野菜たっぷりラーメン 焼きぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし ねぎ	こめ ちゅうかめん こむぎこ ごまあぶら	607	833

※ 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☆	
下記以外の小中学校	20日まで
宮前小学校	23日まで