

2024年度 1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
9	木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 キャベツとわかめの中華風和え物		ぎゅうにゅう とうふ ふたにく みそ わかめ ツナ	しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ もやし にんじん	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	585	26.3
10	金	《和食の日》 ごはん 牛乳 黒豆と小魚のあまがらめ ごぼう 紅白なます 筑前煮		ぎゅうにゅう くらだいず かえりにぼし とりにく	だいこん にんじん れんこん こんにやく しいたけ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま さとも	583	22.1
14	火	黒糖パン 牛乳 さけの粒コーン焼き ふゆやさい 冬野菜のポトフ		ぎゅうにゅう さけ ベーコン	しょうが とうもろこし にんじん たまねぎ だいこん はくさい パセリ	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	585	26.5
15	水	ごはん 牛乳 とり肉の甘辛あげ はくさい しおこんが 白菜の塩昆布和え		ぎゅうにゅう とりにく こんぶ とうふ わかめ あぶらあげ みそ	にんにく はくさい だいこん にんじん ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう	638	26.0
16	木	チキンカレー(麦入り) 牛乳 ブロッコリーのサウザンサラダ		ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん にんにく とうもろこし ブロッコリー	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング	586	20.6
17	金	ごはん 牛乳 ツナそぼろ ほうれん草入りごま和え かんとう煮		ぎゅうにゅう ツナ ころてん	しょうが ほうれんそう もやし にんじん こんにやく だいこん	こめ さとう ごま さとも	587	24.4
20	月	ごはん 牛乳 きびなごのかりかりフライ もやしのしそ和え		ぎゅうにゅう きびなご ふたにく	もやし しそ たまねぎ にんじん こんにやく	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう こめこ	616	22.9
21	火	コッペパン 牛乳 かぶとしめじのクリーム煮 だいずい 大豆入りサラダ		ぎゅうにゅう とりにく だいず ハム	かぶ たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ	パン あぶら バター こめこ クリーム さとう ジャム	586	25.0
22	水	ごはん(麦入り) 牛乳 さばのみそだれかけ チンゲンサイのいそ和え		ぎゅうにゅう さば みそ のり とりにく あぶらあげ	しょうが チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	こめ むぎ さとう ビーフン	579	27.3
23	木	とりそぼろごはん 牛乳 こまつな あぶらあ 小松菜と油揚げの和え物		ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず あぶらあげ ツナ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	620	26.9
24日から30日は『全国学校給食週間』です。松阪市や三重県でとれた食べ物が登場します。味わっていただきます。か にち ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん まつさかし みえけん た もの どうじょう あじ								
24	金	《ちやちやもランチ》 ごはん 牛乳 まつさかうし だいこんい 大根入りわかめサラダ		ぎゅうにゅう まつさかうし やきどうふ わかめ ツナ	にんじん こんにやく ねぎ はくさい だいこん とうもろこし みかん	こめ あぶら さとう ごまあぶら	647	22.3
27	月	ごはん(麦入り) 牛乳 ふたにく あつあ いいたかさん 豚肉と厚揚げのみそ炒め 飯高産きくらげのスープ		ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ みそ ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ きくらげ もやし はくさい いら	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	580	22.4
28	火	セルフサンド[小型コッペパン(横切り)・ちくわとツナの和風サラダ] 牛乳 カレーうどん		ぎゅうにゅう ツナ ちくわ とりにく あぶらあげ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	パン あぶら うどん ノンエッグマヨネーズ カレールウ	604	23.9
29	水	ごはん 牛乳 かつおフライ キャベツの青じそ和え		ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ みそ	キャベツ しそ にんじん だいこん はくさい ねぎ	こめ こむぎ パンこ あぶら さとも	582	25.1
30	木	なめし 菜飯 牛乳 うれしのだいこん なばなのマヨネーズ風サラダ		ぎゅうにゅう とりにく ツナ 豆乳	あおな たまねぎ だいこん にんじん こんにやく なばな キャベツ とうもろこし	こめ さとう かたくりこ プリン ノンエッグマヨネーズ	581	19.3
31	金	ごはん 牛乳 ぶりのてり煮 はくさい 白菜のおかか和え		ぎゅうにゅう ぶり はなかつお とうふ わかめ	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう	577	23.3

※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。

☆給食開始日のお知らせ☆	
下記以外の小学校	9日から
港小、大河内小	10日から