

2024年度

1

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

ひづけ 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
			主 ^{おも} に ^{からだ} 体 ^{とし} の ^{おも} 組 ^{からだ} 織 ^{とし} をつくる		主 ^{おも} に ^{からだ} 体 ^{とし} の ^{おも} 調 ^{からだ} 子 ^{とし} を整 ^{おも} える		主 ^{おも} に ^{からだ} 体 ^{とし} の ^{おも} エ ^{からだ} ネ ^{とし} ル ^{おも} ギ ^{とし} ーになる			
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミンA)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
										
8	水	ごはん(麦入り) 牛乳 津ざようざ わかめと豆腐のスープ パンサンスー	豚肉 豆腐 ツナ	牛乳 わかめ	にら にんじん	たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり	米 麦 でんぶん ぎょうざの皮 はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	724	24.0
9	木	こがた 小型コッペパン 牛乳 ミートソーススパゲッティ 星形ポテト キャベチースサラダ いちごジャム	豚肉 牛乳 チーズ	牛乳 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	パン スパゲッティ 砂糖 星形ポテト いちごジャム	油	743	27.0
10	金	ごはん(麦入り) 牛乳 あじの竜田揚げ こんさい しょう ほうれん草の和え物	あじ 豆腐 みそ	牛乳	葉ねぎ ほうれんそう	しょうが たまねぎ ごぼう だいこん	米 麦 でんぶん	油 砂糖	713	30.5
わ 食 の ひ										
14	火	な 菜めし(麦入り) 牛乳 さばの塩焼き どうに こん 雑煮 紅白なます	さば	牛乳	菜めしのもと こまつな にんじん	はくさい だいこん	米 麦 もち さといも 砂糖	ごま	716	28.1
15	水	ごはん(麦入り) 牛乳 豆腐の中華煮 あお しょう 中華風和え物	豆腐 豚肉 ツナ	牛乳 あおさこ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい しょうが キャベツ もやし	米 麦 でんぶん じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま	756	28.0
16	木	コッペパン 牛乳 ハッシュドポーク マカロニサラダ	豚肉 牛乳	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン じゃがいも ハヤシルウ マカロニ	油 ノンエッグマヨネーズ	709	26.3
17	金	ごはん 牛乳 まあじバーグのお好み風 とうふ しる 豆腐の白みそ汁 五色和え	まあじバーグ 豆腐 みそ ハム	牛乳	葉ねぎ ほうれんそう にんじん	だいこん たまねぎ もやし とうもろこし	米 砂糖	油 ごま	720	27.9
20	月	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め かきたま汁 ヨーグルト	豚肉 豆腐 たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし しょうが	米 砂糖 でんぶん	油	723	30.9
21	火	ごはん(麦入り) 牛乳 ししゃもフライ じゃがいもの煮物 白菜の塩昆布和え	さつま揚げ	牛乳 ししゃもフライ 塩昆布	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい もやし	米 麦 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	712	24.2
22	水	チキンカレーライス(麦入り) 牛乳 だいず 大豆サラダ	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳	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 砂糖 カレールウ	油	752	26.4
23	木	コッペパン 牛乳 ホキのマヨチーズ焼き たまご 卵入りミネストローネ ごまドレッシング	ホキ ベーコン たまご ちくわ 白いんげん豆	牛乳 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	パン ノンエッグマヨネーズ 油 ごまドレッシング	713	33.4	
せんごくかつこうやうしよくしゅうかん か にち み え しょく たの 全国学校給食週間(24日～30日)「三重の食を楽しもう！」										
24	金	ごはん 牛乳 とんてき風 えのき汁 なばなの和風マヨネーズ	豚肉 油揚げ 豆腐 ちくわ	牛乳	葉ねぎ なばな にんじん	たまねぎ しょうが にんにく えのきだけ キャベツ	米 でんぶん ノンエッグマヨネーズ	油	774	31.0
27	月	ごはん(麦入り) 牛乳 松坂と焼き肉 こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ キャベツとツナのレモン和え	鶏肉 みそ 凍り豆腐 たまご ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん	りんご にんにく たまねぎ しいたけ キャベツ もやし レモン	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	810	35.5
ち や ち や も ラ ン チ										
28	火	ごはん 牛乳 まつさかうし けんちん汁 松坂赤菜の磯マヨサラダ	松坂牛 豆腐	牛乳 味付けもみのり	にんじん 葉ねぎ 松坂赤菜	しめじ しょうが ごぼう だいこん もやし	米 こんにゃく 砂糖 さといも でんぶん	ごま油 ノンエッグマヨネーズ	727	26.0
29	水	げんりょう 減量ごはん 牛乳 みそ焼きうどん ちくわの磯辺揚げ だいず 大豆と小松菜の和え物	豚肉 みそ ちくわ 大豆	牛乳 あおさこ	にんじん こまつな きゅうり	キャベツ もやし にんにく たまねぎ	米 うどん 砂糖 てんぷら粉	油	766	32.2
30	木	こくとう 黒糖パン 牛乳 飯高産椎茸入りグラタン 和風ポトフ 伊勢あらめの和風ドレッシング	鶏肉 ウィンナー 生揚げ ツナ	牛乳 チーズ あらめ	にんじん	たまねぎ しいたけ はくさい だいこん キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも ベジマメルソース パン粉 砂糖	バター 油	811	34.9
31	金	ごはん(麦入り) 牛乳 鱈のピリ辛ソース ニラたまスープ 春雨サラダ	さわら たまご	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 でんぶん 砂糖 はるさめ	油	741	28.6

※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。

学校給食の食材については、松阪市のホームページ (<http://www.city.matsusaka.mie.jp>) にて公表しています。

☆給食開始日のお知らせ☆	
東部中・大江中	8日から
殿町中・鎌田中・久保中・西中	9日から
中部中	10日から