

2024年度1月 学校給食献立表

松阪市飯南・飯南高等学校給食センター

日	曜日	献立名	食品名			エネルギー		
			血や肉になるもの あが	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 ざいろ	小学校 kcal	中学校 kcal	
8	水	ごはん 牛乳 魚の菜種焼き かぼちゃのサラダ 大根のスープ	ぎゅうにゅう あじ たまご チーズ ツナ ベーコン	ねぎ かぼちゃ たまねぎ きゅうり だいこん こまつな	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ	665	833	
9	木	キムたくごはん 牛乳 ちくわのマヨネーズ焼き ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ チーズ かつお ベーコン	はくさい だいこん ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ	こめ ごまあぶら なまクリーム ノンエッグマヨネーズ ワンタン	628	717	
10	金	★和食の日【正月にちなんだ料理『田作り、紅白なます、白玉雑煮』が登場】						
		わかめごはん 牛乳 田作りと大豆の甘からめ 紅白なます 白玉雑煮	ぎゅうにゅう わかめ だいず にぼし あぶらあげ	だいこん にんじん はくさい こまつな	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま しらたまだんご	627	777	
14	火	コッパパン 牛乳 ミートグラタン 豆入りポテトスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず ウィナー	たまねぎ にんじん かぶ	パン マカロニ じゃがいも あぶら こむぎこ	643	830	
15	水	ごはん 牛乳 揚げマグロと大根の含め煮 ほうれん草のごま酢和え	ぎゅうにゅう まぐろ ぶたにく	しょうが にんじん だいこん ほうれんそう もやし	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	586	731	
16	木	ごはん 牛乳 厚揚げのみそチーズ焼き 白菜の甘酢和え すまし汁	ぎゅうにゅう あつあげ みそ チーズ かまぼこ	ねぎ はくさい にんじん みずな しょうが たまねぎ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	601	771	
17	金	鶏ごぼう飯 牛乳 たらのみ粉フライ 添えキャベツ のっぺい汁	ぎゅうにゅう とり にく あぶらあげ たら	ごぼう にんじん しいたけ キャベツ だいこん こんにゃく ねぎ	こめ さとう あぶら こめこ さといも かたくりこ	566	725	
20	月	ごはん 牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き もやしのスープ わかめふりかけ	ぎゅうにゅう さわら みそ ベーコン わかめ	とうもろこし たまねぎ パセリ にんじん もやし チンゲンサイ	こめ ノンエッグマヨネーズ	576	732	
21	火	揚げパン 牛乳 海そうサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう きなこ わかめ ツナ ぶたにく だいず	きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん	パン あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	673	869	
22	水	ごはん 牛乳 チキンカレー ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とり にく ツナ	たまねぎ にんじん にんにく ごぼう キャベツ ほうれんそう とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	636	793	
23	木	ごはん 牛乳 魚のバジル焼き 添えブロッコリー 大豆サラダ	ぎゅうにゅう さわら だいず ツナ	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん	こめ オリーブオイル さとう あぶら	575	720	
24	金	★全国学校給食週間1/24~30日 【松阪牛・糸こんにゃく（飯高・上野屋）・白ネギ、大根（飯南の西川さん） ・干し椎茸（森林組合）・飯南茶・あいまぜ（郷土料理）】						
		ごはん 牛乳 松阪牛のすき煮 あいまぜ 飯南茶いろいろ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ	にんじん こんにゃく ねぎ たまねぎ だいこん れんこん こんにゃく しいたけ りょくちや	こめ あぶら さとう ごま こむぎこ	664	822	
27	月	【飯南茶・竹輪の緑茶揚げ、お茶うどん（飯南茶入り）・白菜（飯南の馬場さん）・生きくらげ（森林組合）】						
		ごはん 牛乳 ちくわの緑茶揚げ 生きくらげ入りサラダ お茶うどん汁	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ かまぼこ あぶらあげ	りょくちや きくらげ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	こめ こむぎこ あぶら うどん	616	791	
28	火	【キャベツ（飯南の馬場さん）・生きくらげ（森林組合）・棚田マイヤー（飯南深野の棚田のマイヤーレモン・廣さん）】						
		小型コッパパン 牛乳 ウィナーとカレーキャベツ ミルクちゃんぽん 米粉マイヤーレモンケーキ	ぎゅうにゅう ウィナー ぶたにく いか かまぼこ	にんじん キャベツ しょうが にんにく もやし たまねぎ きくらげ ねぎ レモン	パン あぶら ちゅうかめん こめこ さとう	660	870	
29	水	【ととときみそ（飯高産）・三重なばな（やまもり畑の青木さん）・板こんにゃく（飯高・上野屋） ・大根（飯南の西川さん）・生揚げ（松阪・うーやん亭）・キャベツ（飯南の馬場さん）】						
		ごはん 牛乳 ととときみそおでん 三重なばなのごまマヨ和え みかん	ぎゅうにゅう とり にく あつあげ たまご みそ ちくわ	にんじん こんにゃく だいこん みえなばな キャベツ とうもろこし みかん	こめ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	676	835	
30	木	【棚田マイヤー（飯南深野の棚田のマイヤーレモン・廣さん）・しめじ（森林組合） ・ほうれん草（やまもり畑の青木さん）・つきこん（飯高・上野屋）・大根（飯南の西川さん・豆腐（松阪・うーやん亭）】						
		ごはん 牛乳 鶏肉のマイヤーレモンソース しめじとほうれん草の和え物 豚汁	ぎゅうにゅう とり にく ちくわ ぶたにく とうふ みそ	レモン しめじ ほうれんそう にんじん とうもろこし こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう	605	768	
31	金	ごはん 牛乳 魚のパン粉焼き ブロッコリーのおかか和え 沢煮わん	ぎゅうにゅう あじ かつお とり にく	にんにく ブロッコリー ごぼう だいこん にんじん たけのこ ねぎ	こめ パンこ ノンエッグマヨネーズ	572	722	

※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。

☆給食開始日のお知らせ☆	
飯南中	8日から
柿野小、宮前小、飯高小	9日から
粥見小、番肌小	10日から