

2024年度 2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
3	月	<<和食の日>> ご飯(小麦入り) 牛乳 いわしのかりかりフライ みずな はくさい ふくじん あ せつぶんまめ 水菜と白菜の福神和え みぞれ汁 節分豆	 ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ だいず	みずな はくさい だいこん かぶ たまねぎ にんじん	こめ あぶら こめこ じゃがいも	597	23.5
4	火	セルフサンド[コッペパン(縦切り)・ロングウインナー キャベツ] 牛乳 なばなのクリームペンネ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	キャベツ セロリ たまねぎ なばな にんじん	パン さとう パター ペンネ ベシヤメルソース	614	24.7
5	水	<<ちゃちゃもランチ>> ご飯(麦入り) 牛乳 さばの塩焼き まつさかあかな あ もの 松阪赤菜の和え物 あおさのみそ汁	 ぎゅうにゅう さば とりにく あおさのり とうふ みそ	まつさかあかな はくさい だいこん たまねぎ	こめ むぎ ごま さとう	585	30.4
6	木	ご飯 牛乳 卵と豆腐のチゲ風 つきこんにやくサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ たまご ツナ	はくさい キムチ にんじん にら こんにやく ほうれんそう とうもろこし	こめ はるさめ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	606	24.5
7	金	ご飯 牛乳 ギニーリン こざかない 小魚入りフライビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく だいず かえりにぼし	にんにく たまねぎ にんじん トマト	こめ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	587	25.4
10	月	ご飯 牛乳 とかちふうぶたどん 十勝風豚丼 たけしろう汁	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ みそ	たまねぎ ごぼう とうもろこし だいこん にんじん ねぎ	こめ さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	602	27.3
12	水	ご飯 牛乳 はっぽうさい だいごく 大学いも	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	たまねぎ にんじん しいたけ はくさい	こめ あぶら かたくりこ さつまいも さとう ごま	646	20.8
13	木	ご飯(麦入り) 牛乳 こめこ なばなの和え物 米粉のハッシュドチキン	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ ぶなしめじ トマト なばな キャベツ にんじん	こめ むぎ あぶら こめこ クリーム ごま さとう ごまあぶら	607	22.3
14	金	ご飯 牛乳 さけのマヨネーズ焼き ほうれん草入りごま和え いそ煮	ぎゅうにゅう さけ ひじき だいず あぶらあげ	しょうが ほうれんそう にんじん もやし ごぼう	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま さとう あぶら	600	28.1
17	月	ご飯(麦入り) 牛乳 こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ 小松菜ののり酢和え	ぎゅうにゅう とりにく こうりどうふ たまご ツナ のり	たまねぎ にんじん こんにやく こまつな キャベツ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	601	26.6
18	火	あ ぎゅうにゅう はくさい に 揚げパン 牛乳 白菜とウインナーのスープ煮 ツナとキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー ツナ	にんじん たまねぎ はくさい だいこん キャベツ とうもろこし	パン あぶら ぶどうとう ドレッシング	597	23.0
19	水	ご飯 牛乳 さわらの和風バーベキューソース キャベツの青じそ和え あ ぶたじる 豚汁	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが ねぎ しそ キャベツ ごぼう だいこん にんじん ぶなしめじ	こめ こむぎこ あぶら さとう	586	28.7
20	木	セルフおにぎり[ご飯・納豆みそ・手巻きのり] 牛乳 ブロッコリーのおかか和え とりつくね入り一口おでん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なつとう のり ころてん はなかつお とりにく	ブロッコリー にんじん こんにやく だいこん ねぎ	こめ あぶら さとう	625	28.4
21	金	ごもく はん ぎゅうにゅう に 五目ご飯 牛乳 あじのてり煮 チンゲンサイのごま和え あ けんちん汁 けんちん汁	ぎゅうにゅう あじ とうふ あぶらあげ	たけのこ ごぼう チンゲンサイ もやし にんじん だいこん ねぎ まいたけ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま さといも ごまあぶら	586	24.2
25	火	こめ こい ぎゅうにゅう 米粉入りパン 牛乳 ポークビーンズ はなやさい 花野菜のごまドレサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー	パン じゃがいも あぶら ごまドレッシング	586	26.7
26	水	ご飯 牛乳 いかのさらさ揚げ はくさい あ 厚揚げのほっこり煮 白菜のしそ和え	ぎゅうにゅう いか あつあげ ちくわ	しょうが はくさい しそ だいこん にんじん	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	592	25.4
27	木	ご飯(麦入り) 牛乳 ホイコーロー ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ チキンハム	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ワンタン	582	23.4
28	金	ご飯(麦入り) 牛乳 まぐろのオニオンソース カレーポトフ	ぎゅうにゅう まぐろ とりにく	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	589	27.6

※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。