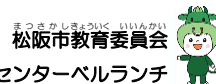


2024年度 2月 給食献立表



幼稚園版 松阪市学校給食センターバールランチ

献立日付	献立名	食 品 名			エ ネ ル ギ ー Kcal	たん ぱ く 質 g
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
3月	ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ 大根の煮物 大豆サラダ	牛乳 いわしのカリカリフライ 豚肉 ちくわ 大豆	だいこん にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	米 油 砂糖	521	21.7
4火	ごはん(麦入り) 牛乳 ひじきそぼろ のっぺい汁 キャベツの浅漬け	牛乳 豚肉 ひじき たまご 鶏肉 油揚げ	しょうが 葉ねぎ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく キャベツ きゅうり	米 麦 油 砂糖 じゃがいも でんぶん	464	19.6
5水	ごはん 牛乳 さばの煮つけ もやしとわかめのみそ汁 れんこんの和風マヨネーズ	牛乳 さば 油揚げ わかめ みそ ツナ	しょうが もやし ほうれんそう れんこん にんじん	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	457	20.9
6木	こがね 小型あげパン 牛乳 スパゲッティイタリアン ドレッシングサラダ	牛乳 きな粉 ベーコン	たまねぎ ピーマン にんにく きゅうり にんじん キャベツ	パン 油 ぶどう糖 スパゲッティ	506	17.4
7金	ち ゃ ち ゃ も ラ ン チ					
	ごはん(麦入り) 牛乳 おやこに あお しょうが 鶏肉 親子煮 青じそ風味のごぶさいも 松阪赤菜のごまだれサラダ	牛乳 鶏肉 たまご ちくわ	たまねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ 青じそ もやし 松阪赤菜	米 麦 砂糖 じゃがいも ごま	466	20.3
10月	ごはん(麦入り) 牛乳 たまごと豆腐のみそ煮 もやしのナムル 型抜きシアチーズ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ たまご 型抜きシアチーズ	はくさい にんじん いら ほうれんそう もやし	米 麦 油 はるさめ ごま油 砂糖	457	18.6
12水	ごはん(麦入り) 牛乳 鶏肉のからあげ ワンタンスープ 中華風和え物	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが たまねぎ にんじん もやし いら キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 でんぶん 油 ワンタン皮 ごま油 砂糖 ごま	509	20.2
13木	コッパン 牛乳 マカロニグラタン カレーポトフ チンゲンサイとツナのレモン和え	牛乳 鶏肉 チーズ ウインナー ツナ	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ キャベツ	パン マカロニ バター ベシャメルソース パン粉 じゃがいも 砂糖	532	24.5
14金	ごはん 牛乳 赤魚の塩焼き じゃがいものそぼろ煮 なばなの磯マヨ和え	牛乳 赤魚 豚肉 ちくわ のり	たまねぎ にんじん さやいんげん なばな キャベツ	米 じゃがいも 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	457	22.1
17月	ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれ だけしろう汁 キャベツの塩昆布和え	牛乳 生揚げ 鮭 みそ 塩昆布	しょうが にんじん だいこん たまねぎ とうもろこし 葉ねぎ キャベツ	米 砂糖 でんぶん ごま じゃがいも	465	21.1
18火	ごはん(麦入り) 牛乳 かき揚げ かきたま汁 はくさいのしそ和え	牛乳 ひじき ちくわ 豆腐 たまご	にんじん ごぼう たまねぎ えのきだけ 葉ねぎ はくさい きゅうり しそ	米 麦 てんぷら粉 油 でんぶん	462	16.1
19水	ごもくごはん(麦入り) 牛乳 ちくわのカレーマヨ焼き だいこんのそぼろあん	牛乳 ツナ 油揚げ ちくわ 鶏肉	にんじん 干しいたけ だいこん しょうが こんにゃく さやいんげん	米 麦 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 でんぶん	456	20.3
20木	コッパン 牛乳 ハニーマーリックチキン コーンスープ ツナマヨサラダ	牛乳 鶏肉 ツナ	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり	パン はちみつ 砂糖 じゃがいも 米粉 ノンエッグマヨネーズ	465	25.8
21金	ごはん 牛乳 しいらの甘酢あんかけ 野菜の千切りいため キャベツとたくあんのごま和え	牛乳 しいら 豚肉	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ もやし キャベツ たくあん	米 でんぶん 油 砂糖 ごま	463	21.3
25火	ポークカレーライス(麦入り) 牛乳 フレンチサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ 砂糖 りんごゼリー	485	16.6
26水	和 食 の 日					
	ごはん 牛乳 納豆みそ かんたなき 関東煮 こまつなのおかか和え	牛乳 納豆 豚肉 みそ さつま揚げ 花かつお	にんじん こんにゃく だいこん こまつな もやし	米 砂糖 さといも	453	19.0
27木	コッパン 牛乳 ホキの粒コーン焼き はくさいのクリーム煮 ブロッコリーサラダ	牛乳 ホキ 鶏肉	しょうが とうもろこし はくさい にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー	パン ノンエッグマヨネーズ 油 ベシャメルソース 砂糖	473	24.1
28金	ごはん(麦入り) 牛乳 さわらの米粉揚げ じゃがいもの白みそ汁 もやしと油揚げのごま酢和え	牛乳 さわら あおのり みそ 油揚げ	しょうが だいこん たまねぎ 葉ねぎ もやし にんじん キャベツ	米 麦 米粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま	474	20.0

※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。