

2024年度2月 学校給食献立表

松阪市飯南・飯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 あか	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 きいろ	小学校 kcal	中学校 kcal
3	月	五目ごはん 牛乳 ししゃもフライ キャベツのしそ和え とろりん汁	ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ とりにく ししゃも	キャベツ しそ しょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ	こめ あぶら かたくりこ	580	720
4	火	コッペパン 牛乳 豚肉のアングリーズ 添えキャベツ コーンチャウダー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	パン あぶら さとう かたくりこ パンこ じゃがいも	656	853
5	水	★和食の日【ごはん・さばの煮付け・なばなのおかか和え・根菜のみそ汁が登場】					
		ごはん 牛乳 さばの煮付け なばなのおかか和え 根菜のみそ汁	ぎゅうにゅう さば かつお みそ あぶらあげ とうふ	しょうが なばな もやし たまねぎ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	こめ さとう	616	748
6	木	ごはん 牛乳 親子煮 ちくわのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく キャベツ ほうれんそう にんじん	こめ あぶら さとう	588	735
7	金	ごはん 牛乳 八宝菜 焼きぎょうざ 中華サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか たまご ツナ	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ きゅうり	こめ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら こむぎこ	588	810
10	月	ごはん 牛乳 ポークカレー ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ みずな とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら さとう	618	772
12	水	ごはん 牛乳 チャプチェ 豆腐とわかめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ もやし たけのこ いら えのきたけ ねぎ	こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	570	711
13	木	ごはん 牛乳 まぐろのみそカツ 和風サラダ けんちん汁	ぎゅうにゅう まぐろ みそ とうふ	チンゲンサイ もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	640	810
14	金	チキンライス 牛乳 マカロニサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ツナ ベーコン	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし パセリ	こめ あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	630	731
17	月	ごはん 牛乳 野菜かき揚げ チーズ入りちくわサラダ 豚肉じゃが	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ ぶたにく	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく さやいんげん	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	705	877
18	火	コッペパン 牛乳 魚とポテトチーズカツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう あじ チーズ ツナ ベーコン	パセリ ブロッコリー キャベツ にんにく たまねぎ にんじん トマト	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル マカロニ	633	825
19	水	★食育の日（石川県の郷土料理『治部煮』の登場）					
		ごはん 牛乳 いわしの蒲焼風 ほうれん草と切干の和え物 治部煮	ぎゅうにゅう いわし ツナ とりにく やきふ	だいこん ほうれんそう キャベツ しょうが しいたけ にんじん こまつな	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも	654	817
20	木	ごはん 牛乳 ハヤシシチュー 大豆サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう	622	777
21	金	★ちやちやもランチ（飯高の上野屋さんの「板こんにゃく」を使った『味噌おでん』の登場）					
		ごはん 牛乳 魚の野菜あんかけ 味噌おでん	ぎゅうにゅう たら とりにく あつあげ みそ たまご	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン こんにゃく だいこん	こめ かたくりこ あぶら さとう	707	877
25	火	黒糖パン 牛乳 あじのマスタードソース じゃがバター 白菜と肉だんごのスープ	ぎゅうにゅう あじ とりにく とうふ	パセリ にんじん はくさい みずな たまねぎ	パン かたくりこ あぶら さとう はちみつ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ バター	657	863
26	水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ちくわ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ノンエッグマヨネーズ	641	799
27	木	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ほうれん草のごま和え みそ汁 りんごゼリー（飯南中）	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ゼリー	660	832
28	金	ごはん 牛乳 ドライカレー オーロラサラダ りんごゼリー（飯南中）	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ チーズ	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり だいこん とうもろこし	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ ゼリー	665	816

※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。