

2024年度 3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》 ひなちらし 牛乳 さわらの照り煮風  わけぎといかのぬた すまし汁	ぎゅうにゅう さわら いか みそ とうふ わかめ	わけぎ ねぎ にんじん たまねぎ だいこん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ	こめ かたくりこ あぶら さとう	589	23.7
4	火	黒糖パン 牛乳 マカロニグラタン 野菜のスープ煮	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ	パン マカロニ バター ベシヤメルソース じゃがいも	601	24.6
5	水	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ チキンハム	しょうが ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん	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	644	25.5
6	木	ご飯(麦入り) 牛乳 肉じゃがカレー風味 大根と小魚のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし くきわかめ	たまねぎ にんじん こんにゃく きゅうり だいこん とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまドレッシング	585	19.4
7	金	ご飯 牛乳 さばの竜田揚げ もやしのごま和え 五目ビーフン炒め	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	しょうが もやし たまねぎ にんじん キャベツ にら	こめ かたくりこ ごま あぶら ビーフン ごまあぶら さとう	629	23.9
10	月	《ちやちやもランチ》 とりそぼろご飯(麦入り) 牛乳  もやしと白菜のうまか汁	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず ベーコン	しょうが たまねぎ もやし にんじん はくさい ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	588	27.2
11	火	セルフバーガー(丸パン(横切り)・ ホキの米パン粉フライ・キャベツ) 牛乳 コーンスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ	パン こめパンこ あぶら さとう ポタージュエースコーン	588	22.4
12	水	ご飯 牛乳 あじの和風マヨネーズ焼き 白菜の塩こんぶ和え 根菜の煮物	ぎゅうにゅう あじ こんぶ ころてん とりにく	しょうが はくさい にんじん こんにゃく だいこん ごぼう	こめ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	589	27.1
13	木	ポークカレー(麦入り) 牛乳 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 とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	592	19.3
14	金	ご飯 牛乳 厚揚げのごまだれがけ もやしのしそ和え とり肉とほうれん草の和風スープ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく	もやし しそ しょうが にんじん ほうれんそう たまねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	585	21.9
17	月	赤飯 牛乳 とり肉のから揚げ 小松菜のおかか和え 白みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく はなかつお わかめ あぶらあげ みそ あずき	しょうが こまつな もやし だいこん にんじん はくさい ねぎ	こめ もちごめ ごま かたくりこ あぶら さとう	640	25.2

※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。