2024年度 ③月 献立表

松阪市教育委員会
松阪市学校給食センターベルランチ

日付		献立名	食品名 主に体の組織をつくる 1群(たんぱく質) 魚 肉 卵 豆 豆製品	2群(無機質) 牛乳 乳製品 小魚 海藻	主に体の調子を整える 3群(ビタミンA) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群(炭水化物) 米 パン めん いも 砂糖	6群(脂質) 油脂	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		和食の日								
3	月	ちらし寿司 牛乳 甘辛からあげ すまし汁 もやしのしそ和え	炒りたまご 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん しそ	しいたけ れんこん えだまめ にんにく たまねぎ もやし	米 砂糖 でんぷん	油	795	34.3
4	火	ごはん(麦入り) 牛乳 さばのカレー焼き 五目きんぴら キャベツの塩昆布和え	さば 大豆 さつま揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん さやいんげん	ごぼう キャベツ	米 麦 砂糖 こんにゃく	油 ごま	708	29.9
5	水	豚丼(麦入り) 牛乳 豆乳汁 チンゲンサイのおかかマヨ和え	豚肉 油揚げ 豆乳 みそ ちくわ 花かつお	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ しめじ ごぼう だいこん はくさい キャベツ とうもろこし	米 麦 こんにゃく 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	758	31.2
7	金	ごはん 牛乳 ししゃもフライ 高野豆腐の卵とじ 小松菜のごまだれサラダ	凍り豆腐 たまご ちくわ	牛乳 ししゃもフライ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま	745	27.9
10	月	ごはん(麦入り) 牛乳 マーボー豆腐 チーズポテト キャベツの中華風磯和え	豆腐 豚肉 みそ	牛乳 チーズ 味付けもみのり	にんじん 葉ねぎ パセリ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま油	725	27.7
11	火	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け 筑前煮 三色ごま和え	あじ 鶏肉	牛乳	葉ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう しいたけ たけのこ もやし	米 でんぷん 砂糖 こんにゃく	油 ごま	732	30.0
		ちゃちゃもランチ								
12	水	ごはん(麦入り) 牛乳 ツナそぼろ・手巻きのり かきたま汁 こんにゃくサラダ	ツナ 豆腐 たまご	牛乳 手巻きのり	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	しょうが たまねぎ とうもろこし きゅうり	米 麦 砂糖 でんぷん こんにゃく	ごま ノンエッグマヨネーズ	750	30.3
13	木	生クリームサンド(小型コッペパン横切り・フルーツサラダ) 牛乳 焼きそば かつおフライ	豚肉 かつおフライ	牛乳 ホイップクリーム あおさ粉	にんじん	みかん パイン もも キャベツ もやし たまねぎ 紅しょうが	パン 中華めん	油	791	31.8
14	金	ごはん(麦入り) 牛乳 和風豆腐ハンバーグ 大根とじゃがいもの煮物 白菜の浅漬け	豆腐ハンバーグ さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ だいこん はくさい もやし しょうが	米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも	油	702	24.1
17	月	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 親子煮 五色和え	ちくわ 鶏肉 たまご ハム	牛乳 あおさ粉	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ もやし とうもろこし	米 てんぷら粉 こんにゃく 砂糖	油 ごま	787	32.9
18	火	チキンカレーライス(麦入り) 牛乳 キャベツとツナのサラダ 豆乳プリン	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも カレールウ 砂糖 豆乳プリン	油	798	23.9
19	水	減量ごはん 牛乳 皿うどん 鰆の香味ソース	豚肉 うずら卵 さわら	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ はくさい にんにく	米 皿うどんめん でんぷん 砂糖	油	835	32.7
21	金	ごはん(麦入り) 牛乳 椎茸と豚肉のヤンニョムソース わかめと豆腐のスープ もやしのナムル	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ ほうれんそう	しいたけ にんにく たまねぎ もやし	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油	710	29.9

※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。
学校給食の食材については、松阪市のホームページ（http://www.city.matsusaka.mie.jp）にて公表しています。

☆給食終了日のお知らせ☆	
殿町中・久保中	18日まで
鎌田中	19日まで
東部中・中部中・大江中・西中	21日まで