



2024年度3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 さいろ	小学校 kcal	中学校 kcal
		 ★和食の日【ちらしずし・大根と鶏肉のオイスターソース煮・すまし汁】					
3	月	ちらしずし 牛乳 大根と鶏肉のオイスターソース煮 すまし汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご かまぼこ	れんこん にんじん きゅうり だいこん しょうが たまねぎ こまつな ねぎ	こめ さとう あぶら	570	727
4	火	コッペパン 牛乳 まぐろのノルウェー風 オニオンスープ	ぎゅうにゅう まぐろ パーコン	たまねぎ にんじん ピーマン キャバツ パセリ	パン かたくりこ あぶら さとう	576	752
5	水	ごはん 牛乳 豆腐のチゲ風 ビーフンサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム	はくさい にんじん にら キャバツ きゅうり とうもろこし	こめ はるさめ さとう ごまあぶら ビーフン ノンエッグマヨネーズ	616	770
6	木	三色そばろごはん 牛乳 野菜たっぷりすいとん	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ	しょうが さやいんげん にんじん だいこん はくさい しいたけ ねぎ	こめ さとう あぶら こむぎこ	618	
7	金	ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれ 小松菜のたくあん和え かきたま汁	ぎゅうにゅう あつあげ とうふ たまご	こまつな にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	619	796
10	月	ごはん 牛乳 ポークカレー こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく こんにゃく キャバツ とうもろこし きゅうり	こめ じゃがいも あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	633	791
11	火	小型コッペパン 牛乳 焼きそば ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか のり ツナ	キャバツ たまねぎ にんじん しょうが きゅうり	パン ちゅうかめん あぶら ノンエッグマヨネーズ	658	863
12	水	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 小松菜サラダ 根菜のみそ汁	ぎゅうにゅう さば ツナ みそ あぶらあげ とうふ	しょうが こまつな たまねぎ キャバツ ごぼう ねぎ だいこん にんじん	こめ あぶら さとう かたくりこ	662	828
13	木	きんぴら丼 牛乳 青のりポテト のっぺい汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ のり あぶらあげ	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも さといも かたくりこ	600	735
14	金	ごはん 牛乳 魚の南蛮漬け 筑前煮	ぎゅうにゅう たら とりにく	ねぎ たまねぎ ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ たけのこ れんこん	こめ かたくりこ あぶら さとう	605	750
17	月	ごはん 牛乳 鶏肉の甘から揚げ コールスローサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく パーコン	にんにく キャバツ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう オリーブオイル ワンタン	653	833
18	火	★卒業お祝いメニュー★ コッペパン 牛乳 チキンのフレーク焼き コーンチャウダー りんごゼリー (小学校)	ぎゅうにゅう とりにく チーズ パーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし	パン パンこ ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク じゃがいも ゼリー	692	884
19	水	キムチチャーハン 牛乳 野菜たっぷりすいとん 竹輪のマヨネーズ焼き	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ ちくわ チーズ いとかつお	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン はくさい だいこん しいたけ ねぎ パセリ	こめ ごまあぶら あぶら こむぎこ なまクリーム ノンエッグマヨネーズ		746
21	金	ごはん 牛乳 いわしの唐揚げ ほうれん草とツナの和え物 五目うどん	ぎゅうにゅう いわし ツナ とりにく かまぼこ	しょうが ほうれんそう だいこん たまねぎ はくさい にんじん ねぎ	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう うどん	653	818
24	月	ごはん 牛乳 鶏肉のごま酢かけ ほうれん草のおひたし かきたまみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ たまご	ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん ねぎ	こめ さとう ごま かたくりこ じゃがいも		725

※ 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。

☆給食終了日のお知らせ☆	
柿野小、粥見小	18日まで
宮前小、香肌小、飯高中	21日まで
飯南中	24日まで