



ひげ 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			
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミンA)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
2月	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのしょうが炒め チンゲンサイののり酢和え 豆乳プリン	豚肉 生揚げ ツナ	牛乳 味付けもみり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが もやし	米 砂糖 豆乳プリン	油	760	29.3
3火	ごはん(麦入り) 牛乳 あじの南蛮漬け 華風サラダ 豆腐の中華スープ	あじ 炒りたまご 豆腐	牛乳	葉ねぎ にんじん	たまねぎ きゅうり もやし	米 麦 でんぷん 砂糖 はるさめ	油 ごま油	744	27.9
4水	ごはん(麦入り) 牛乳 かみかみ佃煮 筑前煮 大豆サラダ	花かつお 鶏肉 大豆 ハム	牛乳 塩昆布 しらす干し	にんじん	ごぼう ししいたけ だけのこ キャベツ	米 麦 砂糖 こんにゃく	ごま油	701	26.1
5木	コッパン 牛乳 ミートグラタン あお 青じそサラダ コンソメスープ	豚肉 ツナ ペーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン マカロニ 小麦粉 パン粉 じゃがいも	バター 油	717	28.8
6金 ◇	ごはん 牛乳 ザクザクかつおフライ こさかな 小魚といんげんのごまだれ和え もやしとわかめのみそ汁	かつお 油揚げ みそ	牛乳 しらす干し わかめ	ざやいんげん にんじん	キャベツ もやし しめじ	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま	712	33.6
9月	ごはん(麦入り) 牛乳 ツナそばろ こんぼう 昆布と高野豆腐の含め煮 こまつな 小松菜のごま和え	ツナ 凍り豆腐 鶏肉	牛乳 刻み昆布	にんじん こまつな	しょうが だけのこ もやし	米 麦 砂糖	ごま	731	34.8
10火	ごはん 牛乳 ちくわのマヨチーズ焼き カレーマーボー キャベツの中華風磯和え	ちくわ 花かつお 豆腐 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム 味付けもみり	にんじん	しょうが たまねぎ 白ねぎ キャベツ きゅうり	米 カレールウ	ノンエッグマヨネーズ 油 ごま油	803	32.2
11水	ごはん(麦入り) 牛乳 まぐろの甘辛和え キャベツの浅漬け じゃがいもの白みそ汁	まぐろ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ 白ねぎ	米 麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油	716	33.0
12木	コッパン 牛乳 わかどり 若鶏のレモン風味 ごぼうサラダ コーンスープ	鶏肉	牛乳	にんじん	レモン ごぼう きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン でんぷん 砂糖 じゃがいも 米粉	油 ノンエッグマヨネーズ	765	34.3
和 食 の 日									
13金	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き まりほしだいこん ちもの 切干大根の煮物 もやしと油揚げのごま酢和え	さけ 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん	切干大根 しいたけ もやし きゅうり	米 砂糖	油 ごま	728	33.6
16月	ごはん 牛乳 とうろ どり 豆腐の鶏もそあんかけ じゃがいもの煮物 小松菜のおかか和え	豆腐 鶏肉 みそ ちくわ 花かつお	牛乳	にんじん ざやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ ししいたけ もやし	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま油	714	25.8
ち ゃ ち ゃ も ラ ン チ									
17火	とんトマ丼 牛乳 ししゃもフライ きゅうりとたくあんのとえ物	豚肉	牛乳 ししゃもフライ	トマト	たまねぎ ごぼう 白ねぎ きゅうり たくあん	米 こんにゃく 砂糖 でんぷん	油	730	28.1
18水	ごはん(麦入り) 牛乳 厚揚げのあげだし 五目きんぴら チンゲンサイのごまネーズ和え	生揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん ざやいんげん チンゲンサイ	ごぼう もやし	米 麦 砂糖 こんにゃく	ノンエッグマヨネーズ ごま	726	25.8
19木	小型コッパン 牛乳 焼きそば しいらの黄身焼き ひじきとチーズのサラダ	豚肉 しいら 炒りたまご	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ 紅しょうが とうもろこし きゅうり	パン 中華めん 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	784	38.5
20金	ごはん 牛乳 スタミナごぼう チンゲンサイとツナのレモン和え なすのみそ汁	豚肉 ツナ みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	ごぼう えだまめ キャベツ レモン だいこん たまねぎ なす	米 砂糖 でんぷん	油	709	28.3
23月	ごはん(麦入り) 牛乳 大豆ドライカレー あお 青のりポテト ドレッシングサラダ	豚肉 大豆	牛乳 あおさ粉	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 じゃがいも	油	781	27.3
24火 ◇	ごはん 牛乳 さばの外トマトソース もやハム えのき汁	さば みそ ハム 油揚げ 豆腐	牛乳	トマト 葉ねぎ	もやし レモン えのきたけ たまねぎ	米 でんぷん 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ ごま	751	31.1
25水	ごはん(麦入り) 牛乳 和風豆腐ハンバーグ 野菜のせん切り炒め 小魚とじゃがいものサラダ	豆腐ハンバーグ 豚肉	牛乳 しらす干し	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ しょうが だけのこ もやし きゅうり	米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま油	726	26.8
26木	米粉入りパン 牛乳 ホキのハーブグリル キャベツとコーンのサラダ パンプキンスープ	ホキ	牛乳	かぼちゃ にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン パン粉 砂糖 米粉	油	717	32.4
27金	ごはん(麦入り) 牛乳 ギニーリン マカロニサラダ パインゼリー	豚肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 マカロニ パインゼリー	油 ノンエッグマヨネーズ	798	24.8
30月	ごはん(麦入り) 牛乳 八宝菜 フライビーンズ きゅうりともやしの中華風和え物	豚肉 うすら卵 大豆	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ だけのこ キャベツ きゅうり もやし	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま油	764	29.8

◇マークがついた日付の献立は、久保中学校の生徒が技術・家庭科の授業で作成した献立、もしくは考案したレシピを取り入れたものです。

※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 (<https://www.city.matsusaka.mie.jp>) にて公表しています。