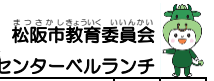


# 2025年度 9月 給食献立表



幼稚園版 松阪市学校給食センターバランチ

| 日付  | 献立名                                              | 食 品 名                   |                                                        |                                    | エネルギー | たんぱく質 |
|-----|--------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------|-------|-------|
|     |                                                  | 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                         |       |       |
|     |                                                  |                         |                                                        |                                    | Kcal  | g     |
| 2火  | チャーハン(麦入り)牛乳<br>ジャージャー麺 きゅうりのさっぱり和え              | 牛乳 ささみ たまご<br>豚肉 みそ     | たまねぎ にんじん もやし<br>しょうが きゅうり                             | 米 麦 ごま油 油<br>中華めん 砂糖 でんぷん          | 535   | 21.2  |
| 3水  | ごはん 牛乳 さばの煮つけ<br>ごまネーズ和え 鶏ごぼう汁                   | 牛乳 さば ちくわ<br>鶏肉 豆腐      | しょうが チンゲンサイ<br>キャベツ にんじん<br>ごぼう 白ねぎ                    | 米 砂糖 ごま<br>ノンエッグマヨネーズ              | 456   | 23.0  |
| 4木  | ウインナーサンド(コッペパンたて切り、ウインナー)<br>牛乳 キャベツサラダ パンプキンスープ | 牛乳 ウインナー ツナ             | キャベツ きゅうり にんじん<br>かぼちゃ たまねぎ                            | パン 油 砂糖 米粉                         | 449   | 22.8  |
| 5金  | 豚やさい丼(麦入り) 牛乳<br>もやしのナムル マスカットゼリー                | 牛乳 豚肉                   | たまねぎ にんじん<br>にら もやし きゅうり                               | 米 麦 ごま油 砂糖<br>マスカットゼリー             | 450   | 19.8  |
| 8月  | ナスとトマトのカレーライス(麦入り) 牛乳<br>フライビーンズ ドレッシングサラダ       | 牛乳 鶏肉 大豆                | たまねぎ トマト なす<br>にんにく きゅうり にんじん<br>キャベツ                  | 米 麦 じゃがいも 油<br>カレールウ でんぷん 砂糖       | 531   | 19.8  |
| 9火  | 和 食 の 日                                          |                         |                                                        |                                    |       |       |
|     | ごはん 牛乳 豆腐の鶏みそあんかけ<br>じゃがいもの煮物 こまつなの磯和え           | 牛乳 豆腐 鶏肉 みそ<br>さつま揚げ のり | しょうが たまねぎ ししいたけ<br>にんじん こんにゃく<br>さやいんげん こまつな もやし       | 米 油 砂糖 じゃがいも                       | 485   | 20.6  |
| 10水 | ごはん(麦入り) 牛乳 ししゃもフライ<br>野菜の千切り炒め 高野豆腐の和え物         | 牛乳 ししゃもフライ<br>豚肉 凍り豆腐   | しょうが たまねぎ にんじん<br>ピーマン だけのこ もやし<br>キャベツ                | 米 麦 油 砂糖                           | 480   | 20.8  |
| 11木 | コッペパン 牛乳<br>ポークビーンズ たまごサラダ                       | 牛乳 豚肉 大豆 たまご            | たまねぎ にんじん きゅうり                                         | パン じゃがいも 油<br>ノンエッグマヨネーズ           | 516   | 22.5  |
| 12金 | ごはん(麦入り) 牛乳 あじのごま酢かけ<br>きんぴらごぼう 夏野菜のみそ汁          | 牛乳 あじ さつま揚げ<br>油揚げ みそ   | にんじん ごぼう さやいんげん<br>こんにゃく なす たまねぎ<br>かぼちゃ               | 米 麦 砂糖<br>でんぷん ごま 油                | 450   | 20.9  |
| 16火 | 減量ごはん(麦入り) 牛乳 カレーうどん<br>ちくわの磯辺揚げ キャベツのしそ和え       | 牛乳 鶏肉 油揚げ<br>ちくわ あおのり   | たまねぎ にんじん 白ねぎ<br>キャベツ しそ                               | 米 麦 うどん カレールウ<br>でんぷん粉 油           | 490   | 18.6  |
| 17水 | ごはん(麦入り) 牛乳 厚揚げのしょうが炒め<br>こまつなのごまだれサラダ えのき汁      | 牛乳 豚肉 生揚げ<br>ちくわ わかめ    | たまねぎ にんじん しょうが<br>キャベツ こまつな<br>えのきだけ                   | 米 麦 油 砂糖 ごま                        | 454   | 21.5  |
| 18木 | コッペパン 牛乳 ホキの黄金焼き<br>ポトフ キャベチーズサラダ                | 牛乳 ホキ たまご<br>ウインナー チーズ  | たまねぎ チンゲンサイ<br>だいこん にんじん<br>キャベツ きゅうり                  | パン ノンエッグマヨネーズ<br>じゃがいも 油           | 467   | 23.1  |
| 19金 | ごはん 牛乳 マーボー豆腐<br>青のりポテト パンサンスー                   | 牛乳 豆腐 豚肉<br>みそ あおのり ツナ  | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ だけのこ ししいたけ<br>白ねぎ もやし きゅうり      | 米 油 砂糖 でんぷん<br>ごま油 じゃがいも はるさめ      | 511   | 19.8  |
| 22月 | ち ゃ ち ゃ も ラ ン チ                                  |                         |                                                        |                                    |       |       |
|     | ごはん 牛乳 和風ハンバーグ<br>こんにゃくサラダ 豆腐の白みそ汁               | 牛乳 ハンバーグ<br>豆腐 油揚げ みそ   | たまねぎ しめじ こんにゃく<br>キャベツ にんじん<br>とうもろこし きゅうり<br>だいこん 葉ねぎ | 米 油 砂糖 でんぷん<br>ごま ノンエッグマヨネーズ       | 479   | 20.5  |
| 24水 | 中華飯(麦入り) 牛乳<br>揚げぎょうざ 中華風和え物                     | 牛乳 豚肉 ぎょうざ ツナ           | しょうが たけのこ たまねぎ<br>もやし にんじん チンゲンサイ<br>キャベツ きゅうり         | 米 麦 油 砂糖<br>でんぷん ごま油 ごま            | 500   | 20.0  |
| 25木 | 小型黒糖パン 牛乳 焼きそば<br>ひじきとじゃがいものサラダ レモンゼリー           | 牛乳 豚肉 ひじき               | キャベツ もやし たまねぎ<br>にんじん 紅しょうが<br>とうもろこし                  | パン 中華めん 油<br>砂糖 じゃがいも レモンゼリー       | 505   | 19.2  |
| 26金 | ごはん 牛乳 さわらの揚げだし<br>だいこんの煮物 キャベツの浅漬け              | 牛乳 さわら 鶏肉 さつま揚げ         | だいこん にんじん<br>さやいんげん キャベツ<br>きゅうり しょうが                  | 米 でんぷん 油 砂糖                        | 470   | 20.5  |
| 29月 | ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれ<br>カレー風味のそぼろ煮 きゅうりとたくあんのとえ物      | 牛乳 生揚げ 鶏肉 ちくわ           | たまねぎ にんじん<br>こんにゃく さやいんげん<br>きゅうり たくあん                 | 米 砂糖 でんぷん<br>ごま じゃがいも 油            | 498   | 20.8  |
| 30火 | ごはん(麦入り) 牛乳 さばのガーリック揚げ<br>華風サラダ ワンタンスープ          | 牛乳 さば たまご 豚肉            | にんにく きゅうり<br>にんじん しょうが<br>たまねぎ もやし にら                  | 米 麦 でんぷん 油<br>はるさめ 砂糖<br>ごま油 ワンタン皮 | 520   | 20.4  |

※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。

| ☆給食開始日のお知らせ☆ |      |
|--------------|------|
| 下記以外の幼稚園     | 2日から |
| 松江幼稚園        | 3日から |