



2023年度

6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テ



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)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
		魚肉卵豆製品 牛乳乳製品 小魚海産		緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米/パン/めん/いも/砂糖	油脂		
1 木	小豆コッペパン 牛乳 焼きそば しらの香辛焼き ピリ辛きゅうりお和え フルーベリージャム	豚肉 しいら	牛乳 あおさこ	にんじん	キャベツ ちやし たまねぎ 紅しょうが きゅうり	パン めん パン粉 砂糖 ジャム	油 ノンエッグマヨネーズ バター ごま油	778	35.5
2 金	ごはん(麦入り) 牛乳 甘辛からあげ 酸高産きくらげスープ 切干大根のチャブチェ	鶏肉 牛肉	牛乳	にんじん にら ピーマン	切干大根 だけのこ きくらげ たまねぎ にんじん しょうが ちやし	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま ごま油	836	30.2
5 月	ごはん(麦入り) 牛乳 いわしの蒲焼 豆腐の白みそ汁 チンゲンサイとツナのレモン和え	いわし 豆腐 みそ ツナ	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	だいこん たまねぎ キャベツ レモン	米 麦 砂糖 でんぷん	油	735	27.5
6 火	コーンピラフ(麦入り) 牛乳 醬のりピーンズ 完熟トマトのミネストローネ イタリアンサラダ	鶏肉 大豆 ベーコン ツナ	牛乳 あおさこ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも	バター 油 オリーブ油	735	27.9
7 水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 鰯とじゃがいもの旨煮 ちくわとわかめの和風マヨネーズ	さば 豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ノンエッグマヨネーズ	791	31.4
8 木	コッペパン 牛乳 チキンのフレーク焼き ポークピーンズ コーンサラダ パインアップル	鶏肉 豚肉 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ パイン	パン コーンフレーク じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ 油 コーンドレッシング	853	42.5
9 金	ごはん(麦入り) 牛乳 納豆みそ 肉団子汁 もやしと油揚げのごま酢和え	納豆 豚肉 みそ 鶏肉団子 油揚げ	牛乳 のり	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのきだけ もやし キャベツ	米 麦 砂糖	ごま	727	28.2
12 月	ごはん 牛乳 ひじきそぼろ じゃがいものみそ汁 小松菜のかつお和え	豚肉 たまご 油揚げ みそ ちくわ 花かつお	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ こまつな	しょうが えのきだけ たまねぎ もやし	米 砂糖 じゃがいも	油	726	26.1
13 火	ごはん(麦入り) 牛乳 あじのトマト焼き 野菜の千切り炒め ごぼうサラダ のりかつおふりかけ	あじ 豚肉	牛乳 ふりかけ	トマト にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが だけのこ もやし ごぼう きゅうり	米 麦 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ ごま	736	30.6
14 水	ごはん(麦入り) 牛乳 カレーうどん らくわのしょうが入り天ぷら キャベツときゅうりの青じそサラダ	鶏肉 豚肉 油揚げ ちくわ	牛乳 くきわかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 紅しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 うどん カレーうどん でんぷん粉	油	751	27.3
15 木	ちやちやちもち ランチ サミツド納食								
15 木	セルフサンド(麦)パン 横切り揚げ鶏(カレド) 揚げ鶏(カレド) 牛乳 ラタトゥイユ フルーツ雑和え	フライドチキン ベーコン	牛乳	トマト ピーマン	にんにく なす たまねぎ みかん もも パイン	パン 寒天ゼリー	油 ノンエッグタルタルソース	784	27.6
16 金	ごはん 牛乳 ますの西京焼き 旗前煮 キャベツの塩昆布和え	ます 鶏肉 ちくわ	牛乳 塩昆布	にんじん	ごぼう しいたけ だけのこ キャベツ	米 麦 こんにゃく 砂糖	油	705	32.0
19 月	ごはん(麦入り) 牛乳 八宝菜 フチぎょうざスープ きゅうりとわかめの中華風和え	豚肉 うすらたまご フチぎょうざ	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが たまねぎ しいたけ だけのこ きゅうり ままねぎ	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま油	709	24.5
20 火	ごはん(麦入り) 牛乳 かみかみかき揚げ すまし汁 さやいんげんのごまだれ和え 型抜きチーズ	大豆 ちくわ 豆腐	牛乳 ひじき チーズ	にんじん 葉ねぎ さやいんげん	ごぼう えのきだけ たまねぎ キャベツ	米 麦 でんぷん粉 砂糖	油 ごま	787	26.1
21 水	ごはん 牛乳 豆腐の豚みそあんかけ のっぺい汁 星わかめの和風マヨネーズ	豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ ツナ	牛乳 くきわかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが たまねぎ しいたけ かつお ちやし きゅうり とうもろこし	米 砂糖 でんぷん じゃがいも こんにゃく	ごま油 ノンエッグマヨネーズ	761	27.1
22 木	ナン 牛乳 キーマカレー ホキの黄金焼き ひじきとじゃがいものサラダ	豚肉 ホキ たまご	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ キャベツ えだまめ	ナン 砂糖 じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	703	36.7
23 金	ごはん 牛乳 まぐろのみそカツ 五目きんぴら きゅうりとたくあんのごま和え	まぐろ みそ 大豆 さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう きゅうり たくあん	米 砂糖 小麦粉 パン粉 こんにゃく	油 ごま	783	33.0
26 月	ごはん 牛乳 かつおの磯辺揚げ なすとトマトのみそ汁 小魚とチーズのサラダ	かつお 油揚げ みそ	牛乳 チーズ あおさこ しらす干し	トマト 葉ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ なす キャベツ きゅうり	米 でんぷん	油 ごま油	725	35.5
27 火	ごはん 牛乳 油揚げのごまだれ 鶏肉とじゃがいもの煮物 小松菜の磯和え	生揚げ 鶏肉 ちくわ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし	米 砂糖 でんぷん じゃがいも こんにゃく	ごま 油	756	31.0
28 水	ごはん(麦入り) 牛乳 中華風ローストチキン 豆腐のチリソース煮 華風サラダ	鶏肉 豆腐 豚肉 ツナ たまご	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり だけのこ	米 麦 砂糖 でんぷん はるさめ	ごま油 油	805	37.8
29 木	米粉入りパン 牛乳 マカロニグラタン ポトフ フレンチサラダ	鶏肉 ウインナー ツナ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	パン 砂糖 マカロニ ベジマメルソース パン粉 じゃがいも	バター 油	810	36.4
30 金	ごはん 牛乳 ししゃもフライ なすのみそ炒め ぶなしめじの和え物	豚肉 生揚げ みそ ちくわ	牛乳 ししゃもフライ	にんじん チンゲンサイ	なす しめじ とうもろこし	米 砂糖	油	774	28.7

※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。