



2023年度

# 9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)			
5	火	ごはん(爨入り) 牛乳 松阪とり焼き肉 モロヘイヤと豆腐のスープ ごんにゃくサラダ	鶏肉 みそ豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん モロヘイヤ	にんにく りんご ちやし たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖	ごま ノンエッグマヨネーズ	719	30.0
6	水	ごはん(爨入り) 牛乳 あじのごま酢がけ 鶏ごぼう汁 小松菜の磯和え ワインゼリー	あじ 鶏肉 豆腐	牛乳 味付けもみのり	にんじん 葉ねぎ ごまつな	ごぼう たまねぎ ちやし	米 麦 砂糖 でんぷん ワインゼリー	ごま 油	722	33.2
7	木	セルフサンド(小皿コッパン横切り・ミックスサラダ) 牛乳 カレースパゲッティ ミートボール	鶏肉 たれ付肉団子	牛乳	にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	パン じゃがいも スパゲッティ カレールー	ノンエッグマヨネーズ 油	801	29.2
8	金	中華餃(爨入り) 牛乳 フライビーンズ チンゲンサイとツナのレモン和え	豚肉 うすら卵 大豆 ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ きくらげ たまねぎ ちやしキャベツレモン	米 麦 砂糖 でんぷん	油	771	31.3
11	月	ごはん 牛乳 まぐろの甘辛和え なすとかぼちゃのみそ汁 マカロニサラダ	まぐろ 油揚げ みそ	牛乳	かぼちゃ 葉ねぎ にんじん	にんにく なす たまねぎ キャベツ きゅうり	米 でんぷん 砂糖 マカロニ	油 ノンエッグマヨネーズ	796	33.9
12	火	ごはん 牛乳 豆腐の豚みそあんかけ 冬瓜とたけのこの煮物 三色ゼリー白煮	豆腐 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ ししめじ とうがんだけのこ パイン もも	米 砂糖 ごま油 油	ごま油 油	780	25.4
13	水	ピピンバ(爨入り) 牛乳 餃高麗さくらげスープ	牛肉 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	にんにく しょうが ちやし しめじ きくらげ たけのこ たまねぎ	米 麦 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま油	700	27.6
14	木	セルフサンド(コッパン横切り・ホキフライ・ノンエッグ 卵かけ) 牛乳 パンフキンスープ 大豆サラダ	ホキフライ ベーコン 大豆 ツナ	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン 米粉 砂糖	油 ノンエッグタルタルソース	787	32.9
15	金	ドライカレー(爨入り) 牛乳 チーズポテト 切干大根と小魚のごまドレサラダ	豚肉 切干大根 まわかめ	牛乳 チーズ しらす干し まわかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ 切干大根 きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも	油 ごまドレッシング	713	26.1
和 食 の 日										
19	火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き なすのみそ炒め ぶなしめじの和え物	さば 豚肉 生揚げ みそ ちくわ	牛乳	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	油	768	36.9
20	水	ごはん 牛乳 ちくわの生爨入りでんぷん 鶏筋煮 きゅうりとたくあんのごま和え パインアップル	ちくわ 鶏肉	牛乳	にんじん	紅しょうが ごぼう しいたけ たけのこ きゅうりとたくあんパイン	米 豆腐ら粉 ごま油 ごま	ごま油 ごま	740	25.7
21	木	黒糖パン 牛乳 鮭の真身焼き ポークビーンズ ドレッシングサラダ	さけ たまご 豚肉 大豆	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン じゃがいも 油	ノンエッグマヨネーズ 油	834	40.3
22	金	ごはん(爨入り) 牛乳 若鶏のレモン風味 わかめと豆腐のスープ 中華餃和え物	鶏肉 豆腐 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	レモン たまねぎ キャベツ ちやし	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま油 ごま	735	32.2
25	月	ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれ じゃがいものそぼろ煮 キャベツの漬物	生揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが	米 砂糖 でんぷん じゃがいも	ごま 油	748	28.6
26	火	ごはん(爨入り) 牛乳 豚肉のキムチ炒め 春雨サラダ みかん	豚肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ちやし 白無キムチ キャベツ きゅうりとたくあん	米 麦 砂糖 はるさめ	ごま油 油	709	24.7
ち ゃ ち ゃ も ラ ン テ										
27	水	ごはん 牛乳 さわらの米粉揚げ なまこちの白みそ汁 小松菜の塩昆布和え	さわら 豆腐 みそ ちくわ	牛乳 あおさこ 塩昆布	にんじん 葉ねぎ ごまつな	しょうが まこち たまねぎ ちやし	米 米粉 油	油	730	31.7
28	木	コッパン 牛乳 なすとこのグラタン 米粉マカロニ入りコンソメスープ 海藻サラダ りんごジャム	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳 チーズ 海藻ミックス	トマト にんじん パセリ	なす しめじ たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 マカロニ入りごジャム	油 ごま油	701	26.6
29	金	ごはん(爨入り) 牛乳 ししゃもフライ のっぺい汁 ごまネーズ和え	鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳 ししゃもフライ	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	ごぼう だいこん キャベツ	米 麦 さといも	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	739	24.8

※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。