



2023年度

1月 献立表

松阪市教育委員会
松阪市学校給食センターペルランチ



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)		
11 木	黒糖パン 牛乳 マカロニグラタン かぶのスープ キャベツとツナのサラダ	鶏肉 ウィンナー ツナ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ かぶ キャベツ きゅうり	パン マカロニ パター ベシャメルソース 油 パン粉 砂糖	745	32.8	
和 食 の 日									
12 金	ごはん 牛乳 まぐろのみそカツ 雑煮 紅白なます	まぐろ みそ 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん	はくさい 白ねぎ だいこん	米 小麦粉 油 パン粉 砂糖 ごま もち	781	33.3	
15 月	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ かきたま汁 切干大根の煮物	ちくわ 豆腐 たまご 鶏肉	牛乳 あおさこ	葉ねぎ にんじん	たまねぎ えのきだけ 切干大根 しいたけ	米 油 てんぷら粉 でんぷん 砂糖	753	30.9	
16 火	ごはん(麦入り) 牛乳 納豆みそ・手巻きのり じゃがいもの煮物 小松菜のおかか和え	納豆 豚肉 みそ さつま揚げ 花かつお	牛乳 てまきのり	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし	米 麦 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	738	28.4	
17 水	ごはん 牛乳 さばの煮つけ 根菜のみそ汁 もやしと油揚げのごま酢和え	さば 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	葉ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう れんこん だいこん もやし キャベツ	米 油 砂糖 じゃがいも ごま	713	30.4	
18 木	惣菜(小型コッパン横切り・フルーツサラダ) 焼きそば 若鶏のレモン風味	豚肉 鶏肉	牛乳 生クリーム あおさこ	にんじん	みかん パインもも キャベツ もやし たまねぎ 紅しょうが レモン	パン めん 油 でんぷん 砂糖	846	38.9	
19 金	ごはん(麦入り) 牛乳 あじのごま酢がけ 関東煮 まつさかあかな いそ 松阪赤菜の磯マヨサラダ	あじ ころてん うすら卵	牛乳 味付けもみのり	にんじん 松阪赤菜	だいこん もやし	米 麦 砂糖 油 ごま でんぷん さといも こんにゃく	725	31.2	
22 月	ごはん 牛乳 かつおフライ 大根の煮物 大豆サラダ	かつおフライ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ きゅうり	米 油 砂糖	760	30.9	
23 火	ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれ 親子煮 小魚とじゃがいものサラダ	生揚げ 鶏肉 たまご	牛乳 しらす干し	にんじん	たまねぎ しいたけ きゅうり	米 砂糖 油 ごま でんぷん こんにゃく ごま油	788	36.4	
全国学校給食週間(24日~30日)「世界の料理を味わおう!」									
24 水	ごはん(麦入り) 牛乳 春巻き 八宝菜 わかめと豆腐のスープ	春巻き 豚肉 うすら卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい	米 麦 油 砂糖 でんぷん	756	25.5	
25 木	コッパン 牛乳 しいらのオロールソース ポトフ フレンチサラダ	しいら ウィンナー	牛乳	トマト 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 とうもろこし	パン 小麦粉 パター ベシャメルソース 油 じゃがいも 砂糖	701	34.0	
26 金	ガーリックライス(麦入り) 牛乳 フェイスオーダ じゃがいものカラフルサラダ	豚肉 ウィナー ベーコン レッドキドニー	牛乳	トマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 油 砂糖 オリーブ油	708	28.0	
29 月	ごはん(麦入り) 牛乳 ギニーリン マカロニサラダ	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 油 ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ	746	23.4	
ち や ち や も ラ ン チ									
30 火	ごはん 牛乳 松阪牛のすき煮 なばなの磯和え ヨーグルト	松阪牛	牛乳 味付けもみのり ヨーグルト	にんじん なばな	しめじ 白ねぎ たまねぎ もやし	米 油 ごま こんにゃく 砂糖	732	27.2	
31 水	ごはん 牛乳 さわらの米粉揚げ 豚汁 れんこんとしめじのサラダ	さわら 豚肉 豆腐 みそ ちくわ	牛乳 あおさこ	にんじん 葉ねぎ	しょうが ごぼう だいこん ほうろい れんこん キャベツ しめじ	米 油 米粉 ノンエッグマヨネーズ	794	32.2	

※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。