



2024 度 10 月 学 校 給 食 献 立 表

松阪市北部学校給食センター
小学校 (たけっぴーランチ)

日	曜日	献立名		食品名			基準量(中学年)	
				おもに体をつくるものとなる (あか)	おもに体の調子を整えるものとなる (みどり)	おもにエネルギーのもととなる (き)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに ほうれんそうともやしのおかかあえ ちくぜんに	ぎゅうにゅう, さば, みそ, かつおぶし, とりにく	しょうが, ほうれんそう, もやし たけのこ, にんじん, ごぼう, さやいんげん, しいたけ	こめ, むぎ, さとう, こんにやく, あぶら	643	26.2
2	水	ミルクパン ぎゅうにゅう	マカロニグラタン わふうポトフ	ぎゅうにゅう, とりにく, チーズ, ウィンナー	たまねぎ, にんじん, しめじ, とうもろこし, こまつな, だいこん, セロリー	パン, マカロニ, あぶら, さつまいも	597	27.0
3	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	けいちゃん ごもくじる プリン	ぎゅうにゅう, とりにく, みそ, とうふ あぶらあげ	キャベツ, ピーマン, にんじん にんにく, しょうが, たまねぎ, だいこん, ねぎ	こめ, むぎ, あぶら, こんにやく, プリン	568	24.4
4	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	まこもいりはっぼうさい こざかないフライビーンズ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, いか, うずらたまご, だいず, こざかな	しょうが, しいたけ, はくさい, まこも, にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ	こめ, むぎ, あぶら, かたくり, こ, さとう	618	29.2
7	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さつまいもとしめじのカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう, とりにく, かいそうミックス, ツナ	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, しめじ, セロリー, きゅうり, とうもろこし	こめ, むぎ, あぶら, さつまいも, こむぎ, さとう	610	21.2
8	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あじのあまずあんかけ こふきいも ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう, あじ, さつまあげ	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, ピーマン, ごぼう, さやいんげん	こめ, むぎ, かたくり, こ, あぶら, さとう, ごま じゃがいも, こんにやく,	602	23.2
9	水	パーガーパン ぎゅうにゅう	ぶたにくのアングリーズ そえやさいサラダ マカロニスープ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ベーコン	キャベツ, きゅうり, たまねぎ, にんじん, とうもろこし, パセリ	パン, かたくり, こ, あぶら さとう, パン, こ, マカロニ, じゃがいも	613	24.6
10	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 はるさめサラダ ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう, とうふ, ぶたにく, みそ, ツナ	たまねぎ, にんじん, しいたけ にんにく, しょうが, ねぎ, きゅうり	こめ, むぎ, あぶら, さとう, かたくり, こ, はるさめ, ごま, タルト	700	27.7
11	金	まこもとりにくの たきこみごはん ぎゅうにゅう	いかのかりんあげ チンゲンサイともやしのごまあえ すましじ	ぎゅうにゅう, とりにく, いか, かまぼこ, とうふ, わかめ	にんじん, ごぼう, しめじ, まこも, しょうが, たまねぎ, チンゲンサイ, もやし, ねぎ	こめ, あぶら, さとう, かたくり, こ, ごま	560	26.8
15	火	和食の日(十三夜にちなんで、秋の味覚の「さんま」と里芋や大根などが入った「そぼろ煮」です。)						
15	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さんまのひもの はくさいのおおじそあえ だいこんとさいともそぼろに	ぎゅうにゅう, さんま, とりにく	だいこん, にんじん, さやいんげん, はくさい	こめ, むぎ, さいとも, こんにやく, あぶら さとう, かたくり, こ	575	22.4
16	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず	にんにく, たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, キャベツ	パン, あぶら, じゃがいも, さとう, こんにやく, ごま, ノンエッグマヨネーズ	575	24.3
17	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さわらのこがねやき ぶたじる こまつなのいそあえ	ぎゅうにゅう, さわら, ぶたにく, とうふ, みそ, のり	だいこん, はくさい, にんじん, ねぎ, ごぼう, こまつな もやし	こめ, むぎ, ノンエッグマヨネーズ, さいとも, さとう	577	25.8
18	金	わかめごはん(小) ぎゅうにゅう	さつまいものかきあげ かやくうどん	ぎゅうにゅう, わかめ, とりにく, あぶらあげ	ごぼう, にんじん, たまねぎ, はくさい, ねぎ	こめ, むぎ, さつまいも, てんぷら, こ, あぶら, うどん	592	19.7
21	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	たれつきからあげ キャベツのしそあえ さつまいものしろみそしる	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, わかめ, みそ	にんにく, キャベツ, だいこん, にんじん, たまねぎ, ねぎ	こめ, むぎ, かたくり, こ, あぶら, さとう, さつまいも	623	24.0
22	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さけのピザふう じゃがいものカレーそぼろに	ぎゅうにゅう, さけ, チーズ, とりにく	たまねぎ, にんじん, さやいんげん, とうもろこし	こめ, むぎ, じゃがいも, こんにやく, あぶら, さとう	627	28.3
23	水	コッペパン ぎゅうにゅう	ウィンナーのケチャップからめ ポテトサラダ コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう, ウィンナー, ベーコン	にんじん, きゅうり, たまねぎ, とうもろこし, パセリ	パン, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ, こむぎ, パター	596	21.5
24	木	＜山形県の郷土料理＞里芋の収穫時期に、河原に鯛と材料を持ち込んで「芋煮会」がさかんに行われます。						
24	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	いもに こまつなのりずあえ みかん	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく ツナ, のり	しめじ, だいこん, にんじん ねぎ, こまつな, キャベツ, みかん	こめ, むぎ, さいとも, こんにやく, さとう	556	18.8
25	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ごしよそぼろ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, やきぶた	しょうが, えだまめ, にんじん, チンゲンサイ, もやし, たまねぎ, ねぎ, しいたけ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, ワンタンのかわ	549	22.4
28	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	かじきのオニオンソース ごもくにまめ	ぎゅうにゅう, かじき, だいず, さつまあげ こんぶ	たまねぎ, ごぼう, にんじん, しいたけ	こめ, むぎ, かたくり, こ, あぶら, さとう こんにやく	644	27.8
29	火	ちゃちゃもランチ(三雲でとれた「いちじく」から作ったいちじくジャムを使ったカップケーキです。卵ときくらげも松阪産です。)						
29	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとなまきくらげの ごまやきにく ちゅうかふうたまごスープ こめこのてづくりいちじくケーキ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, たまご	にんにく, たまねぎ, きくらげ しいたけ, にんじん, いら	こめ, むぎ, さとう, あぶら, ごま, かたくり, こ, こめ, こ, コーンスターチ, ジャム	680	26.4
30	水	こめこいりパン ぎゅうにゅう	ペンネのミートソース ひじきとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう, ぶたにく ひじき, チーズ	にんじん, きゅうり, たまねぎ とうもろこし, セロリー にんにく, しいたけ	パン, あぶら ペンネ, さとう	578	25.6
31	木	＜スペイン料理＞えび・いかを吹き込んだ「パエリア」に、にんにく入りのスープです。たらは油で揚げ、酸味のあるソースで味付けします。						
31	木	パエリア ぎゅうにゅう	たらのエスカベッシュ ソパ・デ・アホ	ぎゅうにゅう, とりにく, えび, いか, たまご, たら, ベーコン	にんにく, たまねぎ, パプリカ, とうもろこし, セロリー, にんじん, トマト, レモン	こめ, あぶら, かたくり, こ, さとう	599	29.6

※材料等の都合により、やむをえず献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。