



2024年度 12月 学校給食献立表

松阪市北部学校給食センター
小学校 (たけっピーランチ)

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になる (あか)	おもに体の調子を整える (みどり)	おもにエネルギーのもとになる (き)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
2	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こうやどうふとさつまいもの あまからあげ ぶたじる てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう、とうふ こうやどうふ、ぶたにく、 みそ、のり こざかな、かつおぶし	だいこん、はくさい、ごぼう、 にんじん、ねぎ	こめ、むぎ、かたくりこ、 さつまいも、あぶら、 さとう、さといも、ごま	567	20.9
3	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さわらのみりんぼし ほうれんそうともやしのおかかあえ かんとくに	ぎゅうにゅう、ころてん、 がんもどき、さわら うずらたまご、かつおぶし	だいこん、にんじん、 ほうれんそう、もやし	こめ、むぎ、さといも、 こんにやく、さとう	578	27.4
4	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいたず	たまねぎ、にんじん、 ごぼう、とうもろこし、 きゅうり、にんにく	パン、あぶら、じゃがいも、 さとう、ごま ノンエッグマヨネーズ	591	24.5
5	木	＜秋田県の郷土料理＞だまこ汁はつぶしたご飯を丸めた「だまこ」と、とり肉や野菜のはいった汁です。						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	だまこじる たらものさらさあげ りんご	ぎゅうにゅう、とり、 たら	ごぼう、だいこん、にんじん、 はくさい、まいたけ、ねぎ、 こまつな、しょうが、りんご	こめ、むぎ、だんご、 あぶら、かたくりこ	580	24.4
6	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ やさいのちゅうかふう あえもの	ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく、みそ、 ちくわ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、 にんにく、しょうが、ねぎ、 チンゲンサイ、もやし、きゅうり	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	595	25.8
9	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ごしよくそぼろ さつまいものしろみそしる	ぎゅうにゅう、とり、 たまご、あぶらあげ、 わかめ、みそ	だいこん、にんじん、 たまねぎ、えだまめ、 しょうが、ねぎ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、さつまいも	569	22.0
10	火	あおなごはん (小) ぎゅうにゅう	やさいたっぷりラーメン こまつなのごまずあえ	ぎゅうにゅう、やきぶた、 ツナ	たまねぎ、にんじん、もやし、 はくさい、にら、にんにく、しょうが、 こまつな、キャベツ、あおな	こめ、むぎ、ごま ちゅうかめん、さとう	537	20.3
11	水	バーガーパン ぎゅうにゅう	しろみさかなフライ そえキャベツ ノンエッグタルタルソース かぶとしめじのクリームに	ぎゅうにゅう、ベーコン、 ホキ	たまねぎ、にんじん、 かぶ、キャベツ、とうもろこし	パン、あぶら、バター、 こむぎ、パンこ、 ノンエッグタルタルソース	667	26.1
12	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに はくさいのあおしそあえ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう、さば、 みそ、さつまあげ	はくさい、ごぼう、にんじん しょうが	こめ、むぎ、さとう、 こんにやく、ごま、あぶら	601	22.3
13	金	ちやちやもランチ(三雲でとれたブロッコリーとさつまいものサラダと、松阪牛の味ご飯です。)						
		まつさかうしの あじごはん ぎゅうにゅう	ブロッコリーと さつまいものサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう、ぎゅうにゅう、 とうふ、わかめ、 たまご	にんじん、ごぼう、しめじ、 ブロッコリー、とうもろこし、 たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	こめ、あぶら、さとう さつまいも、かたくりこ ごまドレッシング	600	21.5
16	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ふゆやさいかレー だいこんとツナの ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう、とり、 ツナ	たまねぎ、にんじん、れんこん、 とうもろこし、だいこん、きゅうり しょうが、にんにく、セロリー	こめ、むぎ、あぶら、ごま さつまいも、こむぎこ、 ノンエッグマヨネーズ	642	19.9
17	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	はっぼうさい こざかないり フライビーンズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 いか、だいたず、こざかな	たまねぎ、しいたけ、はくさい、 たけのこ、にんじん、 しょうが、チンゲンサイ	こめ、むぎ、あぶら、 かたくりこ、さとう	583	26.8
18	水	＜オーストラリア料理&クリスマス献立＞チキンパルミジャーナは、手作りのチキンカツにトマトソースをかけた料理です。						
		コッペパン ぎゅうにゅう	チキンパルミジャーナ まめとベーコンのスープ いちごプリン	ぎゅうにゅう、とり、 チーズ、ベーコン、 いんげんまめ	たまねぎ、にんにく、トマト、 セロリー、にんじん、キャベツ	パン、こむぎこ、パンこ、 あぶら、マカロニ、 プリン	639	31.0
19	木	和食の日(22日は冬至です。冬至には、「ん」が付くものを食べると運氣があがるといわれています。れんこん、なんきん(かぼちゃ)を取り入れました。)						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あじのたつたあげ れんこんのきんぴら かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう、あじ さつまあげ、みそ、 わかめ、あぶらあげ	れんこん、にんじん かぼちゃ、しょうが たまねぎ、ねぎ	こめ、むぎ、かたくりこ、 あぶら、さとう、こんにやく	593	24.3
20	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	コーンしゅうまい じゃがいもの カレーそぼろに	ぎゅうにゅう、とり、 しゅうまい	にんじん、たまねぎ	こめ、むぎ、じゃがいも、 こんにやく、あぶら、さとう	553	18.9

※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。

★ 給食終了日のお知らせ ★

豊田小	12/19(木)
豊地小・中原小・中川小・天白小・鶴小・米ノ庄小・小野江小	12/20(金)

