



2024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		主に体の筋力を整える		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)		
3月	ごはん(麦入り) スパイシーチキン ポトフ ひじきと大豆コーンのマヨサラダ	鶏肉 ウィンナー	牛乳 ヨーグルト ひじき	にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし えだまめ	米 じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	748	29.6
4日	五目ごはん(麦入り) 牛乳 さわらのみそだれ 野菜のせん切り炒め キャベツのしそ和え	ツナ 油揚げ さわら みそ 豚肉	牛乳	にんじん しそ ピーマン	しいたけ しょうが たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	米 麦 砂糖	油	722	34.8
5日	ごはん(麦入り) 牛乳 かみかみかき揚げ 鶏やさい汁 きゅうりとたくあんのごま和え	大豆 ちくわ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	ごぼう たまねぎ えのきたけ きゅうり たくあん	米 麦 てんぷら粉	油 ごま	743	23.6
6日	たまごサンド(小型コッパン横切り・たまごサラダ) 牛乳 チキンナゲット 完熟トマトのペンネ	炒りたまご チキンナゲット ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	きゅうり たまねぎ にんにく セロリ	パン ペンネ	ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	831	28.4
7日	ごはん(麦入り) 牛乳 あじの竜田揚げ 切干大根の煮物 キャベツとさわかめの青じそサラダ	あじ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 くきわかめ	にんじん	しょうが 切干大根 しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 でんぷん 砂糖	油	720	30.1
10日	ごはん(麦入り) 牛乳 かみかみ佃煮 肉じゃが 五色和え	花かつお 牛肉 ハム	牛乳 塩昆布 しらす干し	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし えだまめ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま 油	740	28.2
11日	減量ごはん(麦入り) 牛乳 カレーうどん いわしのカリカリフライ ぶなしめじの和え物	鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳 いわしフライ	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ しめじ とうもろこし	米 うどん カレールウ 砂糖	油	765	27.5
12日	ごはん(麦入り) 牛乳 マーボーナス パンパンジーサラダ パインゼリー	豚肉 みそ ささみフレック	牛乳	にんじん にら	なす たまねぎ しょうが もやし きゅうり たけのこ	米 麦 砂糖 でんぷん パインゼリー	油 ごま油 ごま	710	25.4
13日	米粉入りパン 牛乳 まぐろのオニオンソース コンソメスープ コーンサラダ	まぐろ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 コンドレッシング	776	37.7
14日	ごはん(麦入り) 牛乳 和風豆腐ハンバーグ 沢煮焼 チンゲンサイのおかかマヨ和え	豆腐ハンバーグ 豚肉 ちくわ 花かつお	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ だいこん ごぼう キャベツ	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ノンエッグマヨネーズ	722	24.6
17日	ごはん(麦入り) 牛乳 八宝菜 春巻き きゅうりとわかめの中華風和え物	豚肉 うずら卵 春巻き	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり	米 でんぷん 砂糖	油 ごま油	746	24.7
和 食 の 日									
18日	ごはん(麦入り) 牛乳 鮭の塩焼き きんぴらごぼう もやしと油揚げのごま和え	鮭 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう もやし キャベツ	米 麦 こんにゃく 砂糖	油 ごま	714	28.8
19日	ごはん(麦入り) 牛乳 鶏肉のマヨボン焼き けんちん汁 ひじきとじゃがいものサラダ	鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	ごぼう だいこん キャベツ とうもろこし	米 麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ごま油 油	703	30.6
20日	コッパン 牛乳 しいらのアップルソース 米粉ポタージュ フレンチサラダ	しいら 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	りんご レモン しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン でんぷん 砂糖 じゃがいも 米粉	油 バター	740	35.0
21日	ごはん(麦入り) 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め ひややっこ(豆腐・花かつお・しょうゆ) ごまネーズ和え	豚肉 豆腐 花かつお	牛乳	ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ もやし しょうが キャベツ	米 砂糖 ごま	油 ノンエッグマヨネーズ	709	29.4
24日	ポークカレーライス(麦入り) 牛乳 小魚入りフライビーンズ イタリアンサラダ	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 しらす干し	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも カレールウ でんぷん 砂糖	油 オリーブ油	850	31.6
ち ゃ ち ゃ も ラ ン チ									
25日	とんま拌 牛乳 マヨたま和え ブルーベリータルト	豚肉 炒りたまご	牛乳	葉ねぎ トマト チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ	米 こんにゃく 砂糖 でんぷん ブルーベリータルト	ノンエッグマヨネーズ	814	26.4
26日	ごはん(麦入り) 牛乳 さばのみそ味噌 豆乳汁 海藻サラダ	さば みそ 油揚げ 豆乳	牛乳 海藻ミックス	にんじん 葉ねぎ	しょうが ごぼう だいこん きゅうり とうもろこし	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油	778	32.4
27日	照り焼きチキン(丸)パン横切り・照り焼きチキン 牛乳 パンクンスープ ドレッシングサラダ	フライドチキン ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン 砂糖 米粉	油	769	29.6
28日	ごはん(麦入り) 牛乳 かじきの真身焼き ぶなしめじのみそ汁 小松菜のごま塩昆布和え	かじき 炒りたまご 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布	パセリ 葉ねぎ こまつな にんじん	しめじ だいこん たまねぎ もやし	米 麦 ごま	ノンエッグマヨネーズ	706	30.7

◇マークがついた日付の献立は、久保中学校の生徒が技術・家庭科の授業で作成した献立、もしくは考案したレシピを取り入れたものです。

※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。

6月給食だより

給食目標 よくかんで食べよう



食べ物をよくかむと、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体にとっていいことがたくさんあります。食事にかみごたえのある食べ物を取り入れ、家族でよくかむことを意識しましょう。

よくかんで、味わって食べよう!

歯を丈夫にする
栄養素

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。

カルシウム



～今月のちゃちゃもランチ～
25日(火)に松阪産の完熟トマトを使った『とんとマ丼』を予定しています。

6月使用予定の松阪市の地場産物

- 米
- 豆腐・油揚げ
- トマト・小松菜

おたのしみに!



献立紹介		—20日(木)の献立より— しいらのアップルソース
<p>[材料 4人分]</p> <p>しいら 50g×4切</p> <p>A 酒 適量</p> <p>塩 少々</p> <p>かたくり粉 適量</p> <p>揚げ油 適量</p> <p>りんご 60g</p> <p>酒・みりん 各小さじ1</p> <p>B 薄口しょうゆ 大さじ1</p> <p>三温糖 大さじ1強</p> <p>レモン果汁 10ml</p> <p>水 20ml</p>	<p>[作り方]</p> <p>①しいらにAで下味をつけかたくり粉をまぶして油で揚げる。</p> <p>②りんごはすりおろしておく。</p> <p>③Bを鍋に入れて煮立て、ソースを作る。</p> <p>④①に③をかける。</p> <p>※他の魚の切り身や鶏肉でもおいしいです。</p>	