

令和3年5月

桑名市スクールランチ献立表

桑名市教育委員会

☆インターネットでの予約開始は4月1日(木)からです☆

献立は諸事情により一部変更する場合があります。
スクールランチを調理している調理場では、そば、落花生を含む料理も調理しております。

日	A B	主食	副食	デザート	主な食材			エネルギー
					体を作るもと	熱や力のもと	体の調子を整える	たんぱく質 脂質
6	A	ハムカツ ソース ごまキャベツ たけのこペロン 厚揚げチャンブルー		ミニ かしわ餅	牛乳 ハムカツ 厚揚げ 炒り玉子 かつお粉	ごはん 油 ごま ミニかしわ餅	キャベツ 筍 赤ピーマン チンゲン菜 しょうが にんにく にら 人参 枝豆	871 27.6 24.1
	B	ホキのカレーマヨ焼き たけのこペロン 厚揚げチャンブルー		かしわ餅	牛乳 ホキ 厚揚げ 炒り玉子 かつお粉	ごはん 油 マヨネーズ ミニかしわ餅	ピーマン 筍 赤ピーマン チンゲン菜 しょうが にんにく にら 人参 枝豆	809 28.5 27.1
7	A	白身魚のお好み焼き風 フェットチーネ ハムサラダ チンゲン菜炒め ジョア(ストロベリー)		駿成中学校 食育授業 寄席メニュー!	ジョア(ストロベリー) タラ ハム はんぺん かつお粉 青海苔粉	ごはん 油 カスタードブチケーキ 天ぷら粉 フェットチーネ 青じそクリームドレッシング	小松菜 コーン 人参 チンゲン菜 にんにく	754 27.4 16.3
	B	チキンのプロバンス風煮込み ハムサラダ チンゲン菜炒め ジョア(ストロベリー)		カスタード ブチ ケーキ	ジョア(ストロベリー) 鶏肉 ハム はんぺん	ごはん 砂糖 油 オリーブ油 青じそクリームドレッシング カスタードブチケーキ	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ トマト水煮 にんにく 小松菜 コーン チンゲン菜 バジル	755 27.5 17.4
10	A	えびフライ&白身魚フライ タルタルソース ビーフン炒め じゃこサラダ 肉団子甘酢あんかけ		漬が良ければ 「じゃこサラダ」に ハート形の人参 ラッキーベジタ ブルが入って います	牛乳 肉団子 えびフライ 白身魚フライ あさり ちりめん 油揚げ	ごはん 油 砂糖 タルタルソース ビーフン 青じそドレッシング	赤ピーマン にら もやし キャベツ ほうれん草 人参	802 28.8 21.2
	B	臭たぶりそぼろ丼 ビーフン炒め じゃこサラダ 肉団子甘酢あんかけ		スプーン	牛乳 豚肉 炒り玉子 あさり ちりめん 油揚げ 肉団子	ごはん 砂糖 油 ビーフン 青じそドレッシング	玉ねぎ 人参 小松菜 椎茸 にんにく しょうが 赤ピーマン にら もやし キャベツ ほうれん草	771 28.9 21.7
11	A	牛丼 春巻き ラタトゥイユ コーンソテー			牛乳 牛肉 ベーコン	ごはん 砂糖 油 春巻き オリーブ油	玉ねぎ しらたき ねぎ コーン なす スズキニ 赤ピーマン パセリ 黄ピーマン トマト水煮 にんにく	763 27.4 19.9
	B	サンドウィッチ(食パン ポロニアステーク 玉子サラダ ゆでキャベツ) 春巻き ラタトゥイユ コーンソテー			牛乳 ポロニアステーク 玉子サラダ ベーコン	食パン 油 砂糖 春巻き オリーブ油	キャベツ なす スズキニ 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ トマト水煮 にんにく コーン パセリ	807 30.0 33.5
12	A	牛肉コロッケ ソース まめまめカレー煮 コーンサラダ きゅうりの漬物			牛乳 大豆 鶏肉 ハム	ごはん 油 砂糖 牛肉コロッケ コーンクリームドレッシング	玉ねぎ キャベツ コーン 人参 枝豆 きゅうりの漬物	820 26.2 25.0
	B	鶏肉のネギ塩レモン炒め まめまめカレー煮 コーンサラダ きゅうりの漬物			牛乳 鶏肉 大豆 ハム	ごはん 油 砂糖 コーンクリームドレッシング	玉ねぎ もやし 赤ピーマン ねぎ レモン汁 枝豆 キャベツ コーン 人参 きゅうりの漬物	803 33.0 26.1
13	A	豚ステーキのオニオンソースがけ カリフラワー ナムル 筑前煮		NEW ブチ プリン	牛乳 豚肉 わかめ ベーコン 鶏肉 かつお油漬け かつお粉	ごはん 油 砂糖 ナムルドレッシング ブチプリン	玉ねぎ カリフラワー 大豆もやし 筍 人参 蓮根 こんにゃく	855 33.2 28.5
	B	かきあげ&竹輪の天ぷら &十八穀ごはん 天井のタレ ナムル 筑前煮		駿成中学校 食育授業 寄席メニュー!	牛乳 かつお粉 えび いかすり身 竹輪 わかめ ベーコン 鶏肉 かつお油漬け	ごはん 油 砂糖 十八穀ごはんの素 でんぶん 天ぷら粉 ナムルドレッシング ブチプリン	玉ねぎ 枝豆 大豆もやし 筍 人参 蓮根 こんにゃく	818 27.1 23.3
14	A	いわしの蒲焼 ゆでキャベツ ブロッコリーのツナマヨ和え 豚肉の柳川風		すりおろし ピーチ ブチゼリー	牛乳 いわし かつお油漬け チーズ 豚肉 高野豆腐 卵	ごはん 油 砂糖 マヨネーズ でんぶん すりおろしピーチブチゼリー	キャベツ ブロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ ごぼう 椎茸	868 30.6 29.7
	B	焼き鳥&肉団子 ブロッコリーのツナマヨ和え 豚肉の柳川風			牛乳 鶏肉 肉団子 かつお油漬け チーズ 豚肉 高野豆腐 卵	ごはん 砂糖 マヨネーズ でんぶん すりおろしピーチブチゼリー	ねぎ ブロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ ごぼう 椎茸	883 34.8 30.3
17	A	ポークビーンズ 鶏肉と厚揚げの味噌炒め 千草和え チーズ			牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 厚揚げ 赤味噌 炒り玉子 チーズ	ごはん 砂糖 油 じゃがいも 春雨 ごま	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ ねぎ しょうが にんにく ほうれん草	827 32.2 23.4
	B	メンチカツ ソース おかかもやし 鶏肉と厚揚げの味噌炒め 千草和え チーズ			牛乳 チーズ メンチカツ かつお粉 鶏肉 厚揚げ 赤味噌 炒り玉子	ごはん 油 砂糖 春雨 ごま	もやし 小松菜 キャベツ 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 人参 ほうれん草	888 28.4 28.9
18	A	カレイの唐揚げ&かつおふりかけ 小松菜とさつま揚げの煮物 切干大根のサラダ 味付小魚		NEW	牛乳 カレイ かつおふりかけ はんぺん 莖わかめ 味付小魚	ごはん 油 砂糖 ごま油	小松菜 しめじ 人参 もやし 切干大根	762 35.5 18.2
	B	亀山みそ焼きうどん 小松菜とさつま揚げの煮物 切干大根のサラダ 味付小魚		NEW	牛乳 豚肉 赤味噌 はんぺん 牛ホルモン 莖わかめ 味付小魚	ごはん 砂糖 うどん ごま油	キャベツ 人参 玉ねぎ にんにく 小松菜 しめじ もやし 切干大根	753 26.0 16.7
19	A	とんてき炒め にんじんしりしり 大根のジャーマン風炒め		杏仁豆腐	牛乳 豚肉 かつお油漬け 炒り玉子 かつお粉 ベーコン	ごはん 砂糖 油 杏仁豆腐	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく えのき 大根 枝豆	793 28.6 24.6
	B	ハンバーグ ケチャップソース ミニトマト にんじんしりしり 大根のジャーマン風炒め		ふるさと 産品ランチ	牛乳 ハンバーグ かつお油漬け 炒り玉子 かつお粉 ベーコン	ごはん 油 砂糖 杏仁豆腐	ミニトマト 人参 えのき 大根 玉ねぎ 枝豆 にんにく	783 26.1 24.3
20	A	タコライス ひじき五目煮 ポテトサラダ さくら漬け アシドミルク			アシドミルク 豚肉 牛肉 ベーコン チーズ ひじき 油揚げ 大豆 ハム	ごはん 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ ピーマン トマト水煮 しょうが にんにく こんにゃく 人参 きゅうり さくら漬け	824 28.0 22.0
	B	チキン南蛮&わかめご飯 タルタルソース おかかキャベツ ひじき五目煮 ポテトサラダ さくら漬け アシドミルク			アシドミルク 鶏肉 かつお粉 ひじき 油揚げ 大豆 ハム わかめ	ごはん 油 砂糖 タルタルソース じゃがいも マヨネーズ	キャベツ こんにゃく 人参 きゅうり さくら漬け	881 27.8 26.5

※毎日牛乳がつかます(牛乳の代わりに7日はジョア、20日はアシドミルクがつかます)

日	A B	主食	副食	デザート	主な食材			エネルギー たんぱく質 脂質
					体を作るもと	熱や力のもと	体の調子を整える	
21 (金)	A	チンジャオロース きんぴらごぼう ほうれん草サラダ 中華ドレッシング		ごま団子	牛乳 豚肉 竹輪 鶏肉	ごはん 砂糖 油 でんぷん ごま ごま油 中華ドレッシング ごま団子	筍 ピーマン 赤ピーマン キャベツ 黄ピーマン しょうが ごぼう 人参 こんにやく ほうれん草	823 29.0 25.5
	B	チーズオムレツ&野菜カレー ブロッコリー きんぴらごぼう 福神漬け ほうれん草サラダ 中華ドレッシング			牛乳 チーズオムレツ 竹輪 鶏肉	ごはん 砂糖 油 カレールウ ごま ごま油 じゃがいも 中華ドレッシング	ブロッコリー ごぼう 人参 こんにやく ほうれん草 キャベツ 福神漬け 枝豆 玉ねぎ	912 26.1 32.3
24 (月)	A	かつおのノルウェー風 NEW ごまもやし 青菜の炒め物 ごまひじき もち小麦のスパゲッティサラダ マヨネーズ		みるさと 応援 メニュー	牛乳 かつお 赤味噌 油揚げ かつお油漬け ごまひじき	ごはん 油 砂糖 でんぷん マヨネーズ ごま ごま油 もち小麦スパゲッティ	もやし 小松菜 しめじ にんにく キャベツ 人参 きゅうり	819 35.7 24.3
	B	豚キムチ 青菜の炒め物 ごまひじき もち小麦のスパゲッティサラダ マヨネーズ			牛乳 豚肉 合わせ味噌 油揚げ かつお油漬け ごまひじき	ごはん 砂糖 油 ごま油 もち小麦スパゲッティ マヨネーズ	白菜 玉ねぎ なら キムチ 小松菜 しめじ にんにく キャベツ 人参 きゅうり	806 28.6 27.6
25 (火)	A	豚肉の生姜炒め 花野菜サラダ サウザンアイランドドレッシング ポテトのミートソース焼き		いちご ゼリー	牛乳 豚肉 かつお油漬け チーズ ミートソース	ごはん 油 サウザンアイランドドレッシング じゃがいも いちごゼリー	玉ねぎ しょうが ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン	807 28.1 25.2
	B	タラのワインソースがけ&コーンごはん ゆでキャベツ 花野菜サラダ サウザンアイランドドレッシング ポテトのミートソース焼き		ワールドランチ チリメニュー	牛乳 タラ かつお油漬け チーズ ミートソース	ごはん 油 砂糖 ごま油 サウザンアイランドドレッシング じゃがいも いちごゼリー バター	キャベツ ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン パセリ	832 29.0 22.6
26 (水)	A	若鶏の唐揚げ おかかもやし ナポリタン ワカメのナムル		オレンジ	牛乳 鶏肉 かつお粉 ベーコン ハム わかめ	ごはん 油 スパゲッティ ナムルドレッシング	もやし ピーマン 玉ねぎ コーン きゅうり オレンジ	828 29.0 26.6
	B	カレーマールポ豆腐 NEW ナポリタン ワカメのナムル			牛乳 豆腐 豚肉 赤味噌 ベーコン わかめ ハム	ごはん 砂糖 油 でんぷん ごま油 スパゲッティ ナムルドレッシング	人参 玉ねぎ しょうが にんにく ピーマン コーン きゅうり もやし オレンジ	756 26.1 20.3
27 (木)	A	チキンカツ ソース ウインナーと野菜のケチャップ煮 きんぴられんこん 焼売			牛乳 チキンカツ ウインナー あさり 焼売	ごはん 油 砂糖 マカロニ ひよこ豆 ごま ごま油	玉ねぎ 黄ピーマン トマト水煮 にんにく 蓮根 人参 こんにやく	850 26.8 26.1
	B	ソース焼きそば&コッペパン ウインナーと野菜のケチャップ煮 きんぴられんこん 焼売			牛乳 豚肉 かつお粉 ウインナー あさり 焼売	コッペパン 油 砂糖 焼きそば麺 マカロニ ひよこ豆 ごま ごま油	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 黄ピーマン トマト水煮 にんにく 蓮根 こんにやく	804 28.3 27.5
28 (金)	A	チキチキごぼう きのこマカロニソテー 野菜の昆布和え NEW		りんご	牛乳 鶏肉 ハム 干しえび 塩昆布	ごはん 油 砂糖 天ぷら粉 でんぷん ごま マカロニ マーガリン	ごぼう 椎茸 えのき しめじ 小松菜 キャベツ 人参 りんご	862 28.5 26.3
	B	ピピンパ きのこマカロニソテー 野菜の昆布和え NEW		大学芋	牛乳 豚肉 赤味噌 ハム 干しえび 塩昆布	ごはん 砂糖 油 マカロニ マーガリン 大学芋	ほうれん草 大豆もやし 人参 椎茸 えのき しめじ 小松菜 キャベツ	805 28.7 22.2
31 (月)	A	さばの塩焼き おかかキャベツ 春雨サラダ 野菜炒め		フルーツ ミックス	牛乳 さば かつお粉 わかめ かにかま 豚肉 炒り玉子	ごはん 油 砂糖 春雨	キャベツ きゅうり コーン ゴーヤ もやし 人参 みかん缶 パイ缶	804 26.9 27.9
	B	いかのレモン風味揚げ&炊き込みご飯 おかかキャベツ 春雨サラダ 野菜炒め		陵成中学校 食育授業 考案メニュー!	牛乳 いか かつお粉 わかめ 油揚げ かにかま 豚肉 炒り玉子	ごはん 油 砂糖 天ぷら粉 春雨	レモン汁 キャベツ きゅうり コーン ゴーヤ もやし 人参 みかん缶 パイ缶 椎茸	791 28.2 21.3

予約・払込の締め切り
にご注意ください!

- ・マークシートでの注文の場合は、4月15日(木)までです。給食費の払込を4月13日(火)までをお願いします。
 - ・パソコン、スマートフォンでの予約の場合は、4月28日(水)までです。給食費の払込も4月27日(火)までをお願いします。
- ※連休中の5月1日～5月5日は、システムが停止するため払込を行っても反映されません。ご注意ください。

味初とはふるさと発見ランチ

★19日(水) B: ミニトマト

長島町産のミニトマトです。長島町や木曾岬町等、海の近くの塩分が多く含まれている土地で作られているトマトは、とって甘いトマトになります。

★陵成中学校 食育授業考案メニュー★

陵成中学校の食育の授業で、スクールランチの献立を考えてもらいました。その中で栄養バランスや料理の組み合わせを考慮し、今月は4メニューを取り入れました! 来月もお楽しみに♪

7日(金)Aメニュー、13日(木)Bメニュー
26日(水)Aメニュー、31日(月)Bメニュー

10日(月) AB: じゃこサラダ

ラッキーベジタブルの運が良ければハート形の人参ラッキーベジタブルが入っていますの当たったあなたは、幸運の持ち主かも...♪お楽しみに!

★24日(月) AB: もち小麦のスパゲッティサラダ

もち小麦は、普段使っている小麦粉に比べてもち性があり、もちもちした食感が味わえます。麺にするツルツルとした食感で飲み込みやすく高齢者でも食べやすいのが特徴です。いつもと違う食感をお楽しみください。

ワールドランチ(チリ)

世界各国の料理を給食で取り入れたワールドランチを実施しています。

25日(火)Bは、チリメニューです。チリは南アメリカ南部に細長く位置しています。西と南は太平洋に面しています。海に面したチリでは魚介類がよくとれ、魚介類を使用した料理がよく食べられています。

また、チリの気候はワインの生産にも適しており、ワインの大生産国として知られています。

今回は、タラの唐揚げにチリの特産物であるワインを使ったソースをかけました。給食ではめずらしいワインソースですが、食べやすいようにしょうゆと砂糖をあわせて甘めに仕上げています。チリでは、とうもろこしの栽培も盛んなため、Bのごはんはパターの風味がきいたコーンごはんになりました。ぜひ注文してみてください!



◎毎月新メニューが登場します

5月は5種類の新メニューが登場します。目印は **NEW** のマークです。ぜひ注文してください!

◎5月5日は端午の節句

6日(木)AB: ミニかしわ餅がつかます。柏(かしわ)の葉は新芽が出るまで葉を落とさないことから子孫繁栄を意味する縁起の良いものとされ、男の子の成長を祝うこの日にかしわ餅を食べる風習が広まったと言われています。