

2025年度 12月 学校給食献立表

松阪市教育委員会 松阪市学校給食協会

日	曜	献立名	赤	緑	黄	エネルギー	たんぱく
			おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもに熱や力のもとになる	kcal	g
1	月	ごはん ぎゅうにゅう だいこん 牛乳 ぶり大根 ほうれん草入り五色和え	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく とりにく	しょうが にんじん だいこん ほうれん草 もやし とうもろこし	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	590	23.5
2	火	セルフサンド[小型コッパン(横切り)・ツナとキャベツのサラダ] ぎゅうにゅう やさい 牛乳 野菜たっぷりラーメン	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ちくわ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし はくさい ねぎ	パン ちゅうかめん ノンエッグマヨネーズ あぶら	572	23.4
3	水	《和食の日》 ごはん(麦入り) ぎゅうにゅう 牛乳 わかさぎのから揚げ あいませ とり肉の和風スープ ひじきのり 	ぎゅうにゅう わかさぎ ちくわ とりにく あぶらあげ ひじきのり	れんこん だいこん にんじん しいたけ しょうが こまつな たまねぎ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま さといも	564	23.7
4	木	わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 なばなのマヨネーズ和え	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ハム	たまねぎ にんじん こんにやく なばな キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	570	20.3
5	金	ごはん(麦入り) ぎゅうにゅう たまごとうふ 牛乳 卵と豆腐のチゲ風 チレギサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ たまご わかめ ツナ のり	はくさい キムチ にんじん にら キャベツ	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら	572	24.7
8	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 カレーマターボ パンサンスー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく チキンハム	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり もやし	こめ あぶら カレールウ はるさめ さとう ごまあぶら	570	23.9
9	火	こめこい ぎゅうにゅう 米粉入りパン 牛乳 マカロニグラタン やさい 野菜のスープ煮	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ	パン マカロニ バター ベシヤメルソース じゃがいも	601	26.5
10	水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのみそマヨネーズ焼き もやしのいそ和え みぞれ汁	ぎゅうにゅう さわら みそ のり とうふ あぶらあげ	たまねぎ もやし にんじん かぶ	こめ ノンエッグマヨネーズ	577	26.2
11	木	ごはん ぎゅうにゅう あつあ 牛乳 厚揚げのごまだれがけ はくさい あ こもく 白菜のしそ和え 五目ビーフン炒め	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	はくさい しそ にんじん キャベツ にら たまねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ビーフン ごまあぶら	639	20.6
12	金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 プルコギ ワンタン入りわかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	にんにく にんじん たまねぎ はくさい にら えのきたけ ねぎ	こめ さとう ごま ごまあぶら かたくりこ ワンタン	572	23.2
15	月	とりそぼろごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず ツナ	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり にんじん	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	633	25.6
16	火	《セレクト給食》 セルフサンド[コッパン(縦切り)・キャベツ さけのから揚げ または ポークウインナー] ぎゅうにゅう 牛乳 コーン豆乳スープ みかんゼリー または しょうさんきん 乳酸菌デザート	ぎゅうにゅう さけ ウインナー とりにく とうにゅう	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	パン あぶら かたくりこ さとう みかんゼリー にゅうさんきんデザート	612	25.6
17	水	《ちやちやもラン子》 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンチキンごぼう まつさかあかな あ さわにわん 松阪赤菜のツナ和え 沢煮椀 	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく	ごぼう まつさかあかな はくさい だいこん にんじん もやし ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	590	22.6
18	木	ごはん(麦入り) ぎゅうにゅう 牛乳 ギニーリン だいず 大豆入りごまドレサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ とうもろこし	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまドレッシング	570	23.1
19	金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのカレー焼き はくさい しおこんぶあ うれしのだいこん 白菜の塩昆布和え 孺野大根のうま煮	ぎゅうにゅう さば こんぶ とりにく ころもて	たまねぎ はくさい にんじん こんにやく だいこん	こめ さといも さとう	568	28.2
22	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いかのゆず風味 ブロッコリーのおかか和え とうじ 冬至かぼちゃ入り豚汁 	ぎゅうにゅう いか かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ゆず ブロッコリー ごぼう だいこん にんじん かぼちゃ ねぎ	こめ かたくりこ あぶら	574	26.5

※材料等の都合により、献立等を変更を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☆	
第五小、松ヶ崎小、西黒部小、大河内小	19日まで
上記以外の小学校	22日まで