

2025年度

12月

献立表

松阪市教育委員会

松阪市学校給食センターべルランチ



ひづけ 日付	こん 献 だて めい 名	しょく 食 ひん 品 めい 名						エ ネ ル ギ ー Kcal	たん ぱく 質 g		
		おもにからだの主に体の組織をつくる		おもにからだの主に体の調子を整える		おもにエネルギーになる					
		ぐん 1群(たんぱく質) 2群(無機質)	ぐん 3群(ビタミンA) 4群(ビタミンC)	ぐん 5群(炭水化物) 6群(脂質)	ぐん 7群(炭水化物) 8群(脂質)	ぐん 9群(糖類)	ぐん 10群(脂質)				
		魚肉卵豆製品	牛乳乳製品	小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	米パン	めんいも砂糖	油脂		
1	月	ごはん(麦入り)牛乳卵と豆腐のチゲ風 じゃがいものオイマヨ和え もやしの塩昆布ナムル	豆腐豚肉 みそ たまご	牛乳 塩昆布	にんじん にら	はくさい 白菜キムチ もやし	米麦 はるさめ じゃがいも	油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	700	26.8	
2	火	ごはん牛乳まあじバーグのお好み風 五目きんぴら小松菜のごまだれサラダ	まあじバーグ 大豆鶏肉 ちくわ	牛乳 あおさ粉	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう キャベツ	米 砂糖 こんにゃく	油 ごま	760	28.1	
3	水	ごはん(麦入り)牛乳ひじきそぼろ 塩じやこサラダ根葉のみぞ汁	豚肉炒りたまご 豆腐 みそ	牛乳 ひじき しらす干し	にんじん	しょうが キャベツ とうもろこし ごぼう だいこん	米麦 砂糖	油 ごま油	728	26.3	
4	木	小型あげパン牛乳スパゲッティイタリアン こんにゃくサラダ	きなこ ワインナー	牛乳	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	パン トマト にんじん だいこん	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	728	24.3	
5	金	ごはん牛乳さばのカレー焼き じゃがいものそぼろ煮大豆サラダ	さば 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも	油	752	32.6	
		わ しょく 食 の ひ 日									
8	月	ごはん牛乳いわしのかばやかう風 厚揚げと大根の煮物ほうれん草の和え物	いわし 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	だいこん もやし とうもろこし	米 でんぶん 砂糖	油	756	28.6	
9	火	ごはん(麦入り)牛乳豚肉と野菜のしょうが炒め ぶりなしめじの和え物のっべいじる	豚肉 ちくわ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しめじ ごぼう だいこん 白ねぎ	米麦 砂糖 さといも こんにゃく でんぶん	油	703	31.0	
10	水	チキンカレーライス(麦入り)牛乳 フライピーンズ キャベツとツナのサラダ	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん トマト キャベツ きゅうり	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり	米麦 じゃがいも カレールウ でんぶん 砂糖	油	844	30.3	
11	木	コッペパン牛乳ホキのフレーク焼き コールスロー豆乳スープピーチゼリー	ホキ ベーコン チーズ 豆乳	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン コーンフレーク じゃがいも ピーチゼリー	ノンエッグマヨネーズ フレンチドレッシング 油	738	33.0	
12	金	ごはん(麦入り)牛乳豆腐のチリソース煮 キャベツの中華風機和えスミータン	豆腐豚肉 ハム たまご	牛乳 味付けもみのり	にんじん	ごんこく しょうが たまねぎ だけのこ 白ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米麦 砂糖 でんぶん	油 ごま油	703	26.7	
15	月	わかめごはん(麦入り)牛乳とりにく鶏肉のからあげ 野菜の千切り炒め小松菜のおかか和え	鶏肉 豚肉 花かつお	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン こまつな	しょうが ピーマン こまつな たまねぎ 白ねぎ キャベツ	米麦 でんぶん 砂糖	油	784	30.2	
16	火	ごはん(麦入り)牛乳しいらの和風あんかけ 松阪赤葉のごまネーズ和えちからもち汁	しいら ちくわ 油揚げ	牛乳	にんじん 松阪赤葉	たまねぎ 白ねぎ だいこん	米麦 砂糖 でんぶん ごま もち	油 ノンエッグマヨネーズ	729	29.2	
17	水	ごはん牛乳ちくわの磯辺揚げ 高野豆腐の卵とじ白菜の漬渍け	ちくわ 凍り豆腐 たまご	牛乳 あおさ粉	にんじん さやいんげん	たまねぎ さくらんぼ しょうが	米 てんぷら粉 白ねぎ じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	758	29.1	
18	木	コッペパン牛乳マカロニグラタン フレンチサラダポトフ	鶏肉 ワインナー	牛乳 チーズ	にんじん チングンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん	パン マカロニ バター ベシャメルソース 油 パン粉 砂糖 じゃがいも	762	31.9		
		ち や ち や も ラン チ									
19	金	減量ごはん牛乳ほうとう さわらのゆずマヨネーズ焼きなばなのごま和え	油揚げ みそ さわら	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな なばな ゆず	たまねぎ はくさい しおたけ しょうが こまつな なばな ゆず もやし	米 ほうとう 砂糖	ノンエッグマヨネーズ ごま	723	29.6	
22	月	ちゅうかはんむぎい中華飯(麦入り)牛乳しゅうまい ちゅうかふうあもの中華風和え物	豚肉 うずら卵 しゅうまい ツナ	牛乳	にんじん チングンサイ	しょうが たけのこ しおたけ たまねぎ はくさい キャベツ もやし	米 砂糖 でんぶん ごま	油 ごま油 ごま	766	31.0	

※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(<https://www.city.matsusaka.mie.jp>)にて公表しています。

☆給食終了日のお知らせ☆

殿町中・東部中・中部中・西中 19日まで

鎌田中・久保中・大江中 22日まで