

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・ペルランチ



ひつけ 日付		こん だて めい 名	しよく ひん めい 食 品 名						エ ネ ル ギ ー  Kcal	たん ばく 質  g
			おも からだ そしき 主に体の組織をつくる		おも からだ ちようし ととの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーになる			
			ぐん 1群(たんぱく質)	ぐん 2群(無機質)	ぐん 3群(ビタミンA)	ぐん 4群(ビタミンC)	ぐん たんすいかぶつ 5群(炭水化物)	ぐん しつ 6群(脂質)		
										
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 塩じゃこサラダ 根菜のみそ汁	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 たまねぎ ごぼう だいこん	米 麦 砂糖	油 ごま油	728	26.3
4	木	こがた 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 ウインナー	牛乳	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし きゅうり	パン ぶどう糖 スパゲッティ こんにゃく	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
8		月	和 食 の ひ							
			ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き風 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 砂糖	油	756
9	火	ごはん(麦入り) 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め ぶなしめじの和え物 のっぺい汁	豚肉 ちくわ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし 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	油	703	31.0
10	水	チキンカレーライス(麦入り) 牛乳 フライビーンズ 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	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも カレールウ でんぶ 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 豆乳	牛乳 チーズ	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 キャベツの中華風和え スーミータン	豆腐 豚肉 ハム たまご	牛乳 味噌汁もみのり	にんじん	にんにく 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	油 ごま油	703	26.7
15	月	わかめごはん(麦入り) 牛乳 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 たまねぎ だけのこ もやし キャベツ	米 麦 でんぶ 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 まつあか 松阪赤菜のごまネーズ和え ちからもち汁	しいら ちくわ 油揚げ	牛乳	にんじん 松阪赤菜	たまねぎ キャベツ 白ねぎ だいこん	米 麦 砂糖 でんぶ もち	油 ごま 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 白菜の浅漬け	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 しいたけ はくさい もやし しょうが	米 てんぷら粉 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 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	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 ベジマメルソース	バター 油	762	31.9
19		金	ち ゃ ち ゃ も ラ ン チ							
			げんりよう 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	たまねぎ はくさい しいたけ しょうが 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
22	月	ちゅうかはん 中華飯(麦入り) 牛乳 しゅうまい ちゅうかうあ 中華和え物	豚肉 うすら卵 しゅうまい ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが だけのこ しいたけ たまねぎ はくさい キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でんぶ	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