



# 2025年度 12月学校給食献立表

松阪市北部学校給食センター  
まつさかしほくぶがっこうきゅうしょくセンター  
 中学校 (たけっピーランチ)

日曜日	献立名	食品名			基準量		
		おもに体をつくるものになる (あか)	おもに体の調子を整える (みどり)	おもにエネルギーのもとになる (き)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとあつあげのみそいため パンサンスー	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あつあげ,みそ,ツナ	にんじん,キャベツ,たまねぎ, たけのこ,しょうが,ねぎ, きゅうり,もやし	こめ,むぎ,さとう,あぶら, はるさめ,ごま	700	25.7
2火	<b>&lt;福岡県の郷土料理&gt;「がめ煮」は、お正月やお祭り、結婚式などのお祝い事のおかげにより作られる料理です。</b>						
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	きびなごのかりかり はくさいのしそあえ がめに	ぎゅうにゅう,きびなご, とりにく	はくさい,れんこん,にんじん ごぼう,しいたけ	こめ,むぎ,あぶら,さといも, こんにやく,さとう	710	24.9
3水	コッペパン ぎゅうにゅう	かじきのきみやき わふうポトフ りんご	ぎゅうにゅう,かじき,たまご, ウイナー	こまつな,にんじん,たまねぎ, だいこん,セロリー,りんご	パン,ノンエッグマヨネーズ, さつまいも	695	29.7
4木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー だいこんとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, わかめ,ツナ	しょうが,にんにく,セロリー, たまねぎ,にんじん,きゅうり, だいこん,とうもろこし	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも, こむぎ,さとう	774	25.4
5金	<b>ちやちやもランチ(嬉野の小松菜、三雲のたまご、松阪牛を使った給食です。)</b>						
	まつさかうしの あじごはん ぎゅうにゅう	こまつなののりずあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, ツナ,のり,とうふ,わかめ, たまご	にんじん,ごぼう,しめじ, こまつな,キャベツ,たまねぎ, えのきたけ,ねぎ	こめ,あぶら,さとう, かたくりこ	701	27.2
8月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	マーボーだいこん はるまき	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,たけのこ,だいこん, ねぎ,はるまき	こめ,むぎ,あぶら,さとう, かたくりこ	885	23.8
9火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのごまみそやき はくさいのふうみあえ ごもくじる	ぎゅうにゅう,さば,みそ, とうふ,あぶらあげ	はくさい,きゅうり,ふくじんづけ, たまねぎ,だいこん,にんじん, ねぎ	こめ,むぎ,さとう,ごま, こんにやく	754	27.7
10水	<b>&lt;ジョージア料理&gt;「シュクメルリ」は、東ヨーロッパと西アジアの間に位置する「ジョージア」という国の料理です。クリーミーでにんにくのきいた味わい特徴です。</b>						
	コッペパン ぎゅうにゅう	シュクメルリ キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, チーズ,ツナ	にんにく,たまねぎ,とうもろこし, にんじん,キャベツ,パセリ	パン,さつまいも,あぶら, こむぎ,バター, ドレッシング	758	32.2
11木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あかうおのにつけ ブロッコリーのおかかあえ だいこんとさといものそぼろに	ぎゅうにゅう,あかうお, かつおぶし,とりにく, さつまあげ	しょうが,ブロッコリー,だいこん, にんじん	こめ,むぎ,さとう,さといも, こんにやく,あぶら, かたくりこ	707	33.6
12金	むぎいりごはん (小) ぎゅうにゅう	やさいたっぷりラーメン ほうれんそうともやしの ナムル	ぎゅうにゅう,やきぶた,ツナ	たまねぎ,にんじん,もやし, はくさい,にら,にんにく, しょうが,ほうれんそう	こめ,むぎ,ちゅうかめん, あぶら,ごま,さとう	693	23.4
15月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	たらのさらさあげ キャベツのしおこんぶあえ とりにくいりきんぴら	ぎゅうにゅう,たら, こんぶ,とりにく	しょうが,キャベツ,ごぼう, にんじん,たけのこ	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,こんにやく,さとう	691	29.4
16火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ごしょくそぼろ しろみそしる	ぎゅうにゅう,とりにく, たまご,あぶらあげ, わかめ,みそ	しょうが,にんじん,たまねぎ, えだまめ,だいこん,ねぎ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, じゃがいも	708	26.4
17水	コッペパン ぎゅうにゅう	ペンのミートソース ひじきとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ひじき,チーズ	セロリー,にんにく,たまねぎ, にんじん,しいたけ,キャベツ, きゅうり,とうもろこし	パン,ペネ,あぶら,さとう	687	29.8
18木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	はっぼうさい こざかないりフライヒース	ぎゅうにゅう,ぶたにく, いか,だいず,こざかな	しょうが,しいたけ,はくさい, たけのこ,にんじん,たまねぎ, もやし,チンゲンサイ	こめ,むぎ,あぶら, かたくりこ,さとう	747	33.5
19金	<b>&lt;クリスマス献立&gt;クリスマスといえばチキンですね。今年は、ヨーグルトやスパイスにつけて焼いた「タンドリーチキン」が登場します。</b>						
	ガーリックライス ぎゅうにゅう	タンドリーチキン こふきいも マカロニスープ いちごプリン	ぎゅうにゅう,とりにく, ヨーグルト,ベーコン, あおのり	にんにく,たまねぎ,にんじん, とうもろこし,パセリ	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも, マカロニ,プリン	790	28.9

※材料等の都合により、やむをえず献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

