



ねんど がつ がつ こう きゅう しょく こん だて ひょう
2025年度 12月 学校給食献立表

まつさかし ほくぶ がっこきゅうしょく
松阪市北部学校給食センター
しょうがっこう
小学校 (たけつピーランチ)

にち 日	ようび 曜日	こん だて めい 献 立 名	しょくひんめい 食 品 名			きじゅんりょうちゅうがくねん 基準量(中学生)		
			おもに体をつくるものとなる (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となる (き)			
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	551	21.4
2	火	<福岡県の郷土料理>「がめ煮」は、お正月やお祭り、結婚式などのお祝い事のときによく作られる料理です。						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	きびなごのかりカリフレイ 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、 こんにゃく、さとう	549	19.9
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、 ウインナー	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	559	24.4
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、 ごむぎこ、さとう	609	20.9
5	金	ちゃんちゃんランチ(鳴野の小松菜、三重のたまご、松阪牛を使った給食です。)						
		まつさかうしの あじごはん ぎゅうにゅう	こまつなのはりずあえ 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、 えのきだけ、ねぎ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	555	22.4
8	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	マーぼーだいこん 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	629	18.8
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、 こんにゃく	592	23.0
10	水	<ジョージア料理>「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」という国料理です。クリーミーでにんにくのきいた味わいが特徴です。						
		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、 ごむぎこ、バター、 ドレッシング	606	26.3
11	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あかうおのにつけ プ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、プロッコリー、だいこん、 にんじん	こめ、むぎ、さとう、さといも、 こんにゃく、あぶら、 かたくりこ	555	27.7
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	541	19.2
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、こんにゃく、さとう	543	24.6
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、 じやがいも	557	22.1
17	水	コッペパン ぎゅうにゅう	ペンネのミートソース 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、ペンネ、あぶら、さとう	554	24.4
18	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	はっぽうさい こざかないリフライビーンズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 いか、だいす、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、チングンサイ	こめ、むぎ、あぶら、 かたくりこ、さとう	588	27.5
19	金	<クリスマス献立>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こんで焼いた「タンドリーチキン」が登場します。						
		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、じやがいも、 マカロニ、プリン	638	24.4
22	月	わしょく ひ にち とうじ とうじ 和食の日(22日)は冬至です。冬至には、2つの「ん」が付くものを食べると運気が上がるといわれているので、にんじん、なんきん(かぼちゃ)を取り入れました。)						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	いかのゆずふうみ こまつなのごまあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう、いか、 あぶらあげ、わかめ、みそ	ゆず、こまつな、にんじん、 かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ	こめ、むぎ、かたくりこ、あぶら、 さとう、ごま	560	22.5

※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。

☆ 給食終了日のお知らせ ☆

小野江小・豊地小・中川小・豊田小・中原小	12/19(金)
天白小・鶴小・米ノ庄小	12/22(月)

