



## 2025年度12月 学校給食献立表

まつさかしいいなん いいいかがくこうきゅううじょく  
松阪市飯南・飯高校給食センター

日	曜日	献立名	食品名			エネルギー kcal	エネルギー kcal
			血や肉になるもの あか	体の調子をととのえるもの みどり	体の熱や力になるもの きいろ		
1	月	ごはん 牛乳 肉じゃが ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ こんにゃく ごぼう キャベツ ほうれんそう とうもろこし	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま ドレッシング	585	728
2	火	ちゃちゃもランチ (飯南森林組合園庭センターで育てられている「はたけしめじ」が登場します。)					
3	水	ごはん 牛乳 チャプチエ 大根入り海そうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ	にんにく しゃぶしゃぶ にんじん たけのこ だいこん きゅうり とうもろこし	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	585	733
4	木	わかめごはん 牛乳 ちくわのしょうが入り 天ぷら ほうれんそうのごま和え 沢煮椀	ぎゅうにゅう わかめ ちくわ ぶたにく	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ もやし ねぎ	こめ てんぷら あぶら ごま さとう	585	707
5	金	ごはん 牛乳 揚げまぐろと大根の含め煮 じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ まぐろ みそ	しょうが にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	609	743
8	月	和食の日 (日本の伝統的な保存食である「みそ」を使ったさばのみそ煮、「かつおぶし」を使ってだしをとった「かきたま汁」が登場します。)					
9	火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 もやしと白菜のごま和え かきたま汁	ぎゅうにゅう さばみそ とうふ たまご	しょうが はくさい もやし にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう ごま	592	705
10	水	コッペパン 牛乳 豚肉のアングレーズ そえキャベツ 大豆入りポテトスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいこん ウィンナー	キャベツ にんじん たまねぎ かぶ	パン かたくりこ あぶら さとう パン じゃがいも	600	739
11	木	きんぴらごはん 牛乳 さけのみそチーズ 焼き 小松菜サラダ 大根のすまし汁	ぎゅうにゅう さけみそ とうふ わかめ	ごぼう こまつな キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ	こめ さとう ごまあぶら あぶら	585	737
12	金	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 小魚入りフライビーンズ	ぎゅうにゅう とうふ だいこん かえりにぼし	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう	612	760
15	月	ポークカレー 牛乳 ひじきと水菜のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ みずな とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	612	749
16	火	《セレクト給食》 しゅさい 主菜とデザートを選びます コッペパン 牛乳 白身魚のカレーマヨ焼き または チキンのフレーク焼き キャベツの青じそドレッシング和え コーンスープ ヨーグルト または ワインゼリー	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく チーズ ベーコン ヨーグルト	パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん	パン ノンエッグマヨネーズ パン あぶら ドレッシング コーンフレーク ポタージュエースコーン ワインゼリー	660	813
17	水	ごはん 牛乳 豆腐のチゲ風 ビーフンサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム	はくさい だいこん にんじん にら キャベツ とうもろこし	こめ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ビーフン さとう	588	719
18	木	ごはん 牛乳 メヌド マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ツナ	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ トマト	こめ あぶら じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	592	743
19	金	中華風混ぜご飯 牛乳 ししゃもフライ もやしのしそ和え 厚揚げの中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも ベーコン あつあげ	しょうが こまつな にんじん こんにゃく きゅうり しそ たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	こめ パン ごまあぶら さとう あぶら	586	715
22	月	ごはん 牛乳 いかのゆず風味 白菜のごま和え けんちん汁	ぎゅうにゅう いか とうふ あぶらあげ	ゆず はくさい こまつな ねぎ ごぼう にんじん だいこん	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	585	731
23	火	ごはん 牛乳 野菜たっぷりラーメン 焼きぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ にら しょうが	こめ ちゅうかめん ごまあぶら こむぎこ	659	/

☆給食終了日のお知らせ☆

粥見小	19日まで
柿野小、香肌小、飯南中、飯高中	22日まで
宮前小	23日まで