



2025年度12月 学校給食献立表

まつさかしいなん いいたがっこうきゅうしよく
松阪市飯南・飯高等学校給食センター

日	曜日	献立名	食 品 名			エネルギー	
			血や肉になるもの あか	体の調子をとのえるもの みどり	体の熱や力になるもの きいろ	小学校 kcal	中学校 kcal
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 にんじん こんにやく 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	ちやちやもランチ (飯南森林組合園生センターで育てられている「はたけしめじ」が登場します。)					
		小型コッパパン 牛乳 はたけしめじ 入りカレーうどん ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ツナ	たまねぎ にんじん きゅうり はたけしめじ ねぎ キャベツ	パン うどん あぶら カレールウ ノンエッグマヨネーズ	588	751
3	水	ごはん 牛乳 チャプチェ 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 しょうが もやし にら たまねぎ 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 大がら 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 てんぱらこ 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 まぐろ ぶたにく とうふ あぶらあげ 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。)					
		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
9	火	コッパパン 牛乳 豚肉のアングリーズ 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 だいず ウインナー	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 パンこ じゃがいも	600	739
10	水	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 とりにく あぶらあげ ツ ナ チーズ 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 にんじん ねぎ	こめ さとう ごまあぶら あぶら	585	737
11	木	ごはん 牛乳 野菜かき揚げ ちくわサラダ 豚汁	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ キャベツこんにやく ごぼう だいこん ねぎ	こめ じゃがいも てんぱらこ あぶら ドレッシング さとも	603	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 ぶたにく かまぼこ だいず 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》主菜とデザートを選びます コッパパン 牛乳 白身魚のカレーマヨ焼き または チキンのフレイク焼き 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 パンこ あぶら ドレッシング コーンフレイク ポッ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 ねぎ 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 しいたけ にんじんこんにやく もやし きゅうり しそ たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	こめ パンこ 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 ツナ あぶらあげ とうふ	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 さとう さとも ごまあぶら	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 キャベツ こまつな もやし 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