

2025年度 1月 学校給食献立表

松阪市教育委員会 松阪市学校給食協会

日	曜	献立名	赤	緑	黄	エネルギー	たんぱく
			おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもに熱や力のもとになる	kcal	g
9	金	ごはん(麦入り) 牛乳 ホイコーロー だいこん 大根わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ ツナ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ だいこん とうもろこし	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	566	21.3
13	火	ことう 黒糖パン 牛乳 さわらの香草米パン粉焼き ふゆやさい 冬野菜のポトフ	ぎゅうにゅう さわら ウイナー	バジル にんじん たまねぎ かぶ かぶのは はくさい	パン こめパンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	588	26.2
14	水	わしやく ひ <<和食の日>> はん ぎゅうにゅう くらめ こさかな ぎょう ぎょう 黒豆と小魚のあまがらめ こうはく ちくぜんに 筑前煮	ぎゅうにゅう くらだいず かえりにぼし とりにく	だいこん にんじん れんこん こんにやく しいたけ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま さといも	588	20.8
15	木	おやこどん むぎい 親子丼(麦入り) 牛乳 こまつな ず 小松菜のり酢え	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ のり	たまねぎ にんじん こんにやく こまつな もやし	こめ むぎ さとう	563	24.5
16	金	なめし むぎい 菜飯(麦入り) 牛乳 ししゃもフライ はくさい しおこんぶ あ 白菜の塩昆布和え けんちん汁	ぎゅうにゅう ししゃも しおこんぶ とうふ あぶらあげ	あおな はくさい ごぼう にんじん だいこん	こめ むぎ パンこ あぶら かたくりこ ごまあぶら	565	21.2
19	月	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 じゃがいものうま煮 ひじきのごまヨサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん こんにやく キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	578	19.2
20	火	コッペパン ぎゅうにゅう あ 揚げサーモンのホワイトソースがけ ABCマカロニ入りミネストローネ いちごジャム	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	ぶなしめじ にんじん たまねぎ はくさい トマト	パン かたくりこ あぶら バター こめこ マカロニ ジャム	598	26.0
21	水	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 マーボー豆腐 ちゅうかふうあ もの 中華風和え物	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく	しょうが ねぎ たまねぎ はくさい もやし にんじん	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	572	26.3
22	木	チキンカレー ぎゅうにゅう 牛乳 だいずい 大豆入りサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	578	22.0
23	金	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 かつおフライ こまつな あ 小松菜ともやしのおかか和え じる かきたま汁	ぎゅうにゅう かつお かつおぶし とうふ たまご	こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	590	26.5
24日から30日は『全国学校給食週間』です。松阪市や三重県でとれた食べ物が登場します。味わっていただきます。あじ							
26	月	はん むぎい ぎゅうにゅう うれしのだいこんあつあ にももの 嬉野大根と厚揚げの煮物 ブロッコリーのごまドレサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ころてん	だいこん にんじん もやし しょうが ブロッコリー とうもろこし	こめ むぎ さとう ごまドレッシング	564	21.1
27	火	コッペパン ぎゅうにゅう まぐろのオニオンソース なばな入り米粉ポタージュ まつさかちやとうにゅう 松阪茶 豆乳プリン	ぎゅうにゅう まぐろ とりにく	たまねぎ にんじん なばな	パン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも バター こめこ クリーム プリン	630	30.4
28	水	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 さばの竜田揚げ キャベツとたくあんのもの まごころぼかぼか汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	しょうが たくあん キャベツ にんじん だいこん はくさい ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さといも	598	23.7
29	木	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 いいたかさん 飯高産きくらげ入り八宝菜 コロコロポテのりしお風味	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり	たまねぎ にんじん はくさい きくらげ	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも	577	18.2
30	金	《ちゃちゃもランチ》 はん ぎゅうにゅう まつさかうし 松阪牛のすき煮 ほうれん草と油揚げの和え物	ぎゅうにゅう まつさかうし やきどうふ あぶらあげ ツナ	にんじん こんにやく ねぎ はくさい もやし ほうれんそう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	617	22.9

※材料等の都合により、献立等を変更する場合がありますのでご了承ください。

☆給食開始日のお知らせ☆	
下記以外の小学校	9日から
松江小、港小、松尾小、大河内小	13日から