

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	ご飯(麦入り)牛乳ホイコーロー 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	ごくとう 黒糖パン牛乳 さわらの香草米パン粉焼き 冬野菜のポトフ	ぎゅうにゅう さわら ウインナー	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	《和食の日》 ご飯牛乳 黒豆と小魚のあまがらめ 紅白なます 筑前煮	ぎゅうにゅう くろだいす かえりにぼし とりにく	だいこん にんじん れんこん こんにゃく 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 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 こんにゃく 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 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	ご飯牛乳 じゃがいものうま煮 ひじきのごママヨサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん こんにゃく 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	コッペパン牛乳 揚げサーモンのホワイトソースかけ 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	ご飯牛乳 マーボー豆腐 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	チキンカレー牛乳 大豆入りサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいす 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	ご飯牛乳 かつおフライ 小松菜ともやしのおかか和え 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

か にち ぜんこくがつこうきゅうしょくしゅうかん まつさかし みえけん た もの とうじょう あじ
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しょう。

26	月	ご飯(麦入り)牛乳 うれしのだいこんあつあ にもの 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 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	コッペパン牛乳 まぐろのオニオンソース なばな入り米粉ポタージュ 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	ご飯牛乳 さばの竜田揚げ あもの キャベツとたくあんの和え物 まごころぽかぽか汁	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	ご飯牛乳 いいちかさん はっぽうさい 飯高座きくらげ入りハ宝葉 ふうみ コロコロポテトのりしお風味	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	《ちやちやもランチ》 ご飯牛乳 松阪牛のすき煮 そう あぶらあ あもの 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 こんにゃく 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