

2025年度

1月

献立表

松阪市教育委員会

松阪市学校給食センター・バルランチ



ひつけ 日付		こん 献 立 名	食 品 名						エ ネ ル ギ ー Kcal	たん ぱ く 質 g
			おも からだ そしき 主に体の組織をつくる		おも からだ ちようし ととの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーになる			
			ぐん しつ 1群(たんぱく質)	ぐん むかしつ 2群(無機質)	ぐん 3群(ビタミンA)	ぐん 4群(ビタミンC)	ぐん たんすいけつぶつ 5群(炭水化物)	ぐん しつ 6群(脂質)		
										
8	木	コッペパン 牛乳 ポテトグラタン ドレッシングサラダ ポトフ	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ともろこし きゅうり キャベツ だいこん	パン じゃがいも ベシヤメルソース パン粉	バター 油	712	30.5
9	金	ごはん 牛乳 さわらのみそカツ こうはく 紅白なます 雑煮	さわら みそ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	だいこん はくさい 白ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 もち	油 ごま	772	29.9
13	火	ごはん(麦入り) 牛乳 ハンバーグ チンゲンサイののり酢和え 豆乳汁	ハンバーグ ツナ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 味付けもみのり	チンゲンサイ にんじん	もやし ごぼう だいこん はくさい 白ねぎ	米 麦 砂糖	油	750	28.1
14	水	ごはん 牛乳 ちくわのしょうがが入りてんぷら おやこに 親子煮 小松菜のごま和え	ちくわ 鶏肉 たまご	牛乳	にんじん こなつな	紅しょうが たまねぎ しだいけ もやし	米 てんぷら粉 こんにやく 砂糖	油 ごま	783	32.3
15	木	黒糖パン 牛乳 ホキの黄金焼き ひじきとじゃがいものサラダ 冬野菜のスープ煮	ホキ 鶏肉	牛乳 生クリーム ひじき	にんじん	とうもろこし たまねぎ だいこん はくさい	パン 砂糖 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ 油	723	30.8
16	金	ごはん(麦入り) 牛乳 マーボー豆腐 あお 青のりポテト はるさめ 春雨サラダ	豆腐 豚肉 みそ	牛乳 あおさこ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しだいけ 白ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でんぶん じゃがいも はるさめ	油 ごま油	775	26.0
19	月	ポークカレーライス(麦入り) 牛乳 フライビーンズ ふくじんあ 福神和え	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり 福神漬け	米 麦 じゃがいも カレールウ でんぶん 砂糖	油	811	29.4
20	火	ごはん 牛乳 厚揚げのあげだし かんとう煮 白菜の浅漬け	生揚げ ころてん うずら卵	牛乳	にんじん	だいこん はくさい もやし しょうが	米 砂糖 でんぶん さといも こんにやく	油	709	28.2
21	水	な 菜めし(麦入り) 牛乳 ししゃもフライ れんこんとちくわのごま和え 豆腐の白みそ汁	ちくわ 豆腐 みそ	牛乳 ししゃもフライ	青菜 にんじん 葉ねぎ	れんこん キャベツ だいこん たまねぎ	米 麦 砂糖	油 ごま	700	24.1
22	木	コッペパン 牛乳 ウインナーのケチャップ和え はくさい 白菜のクリーム煮 ポテトサラダ	ウインナー 鶏肉	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ とうもろこし きゅうり	パン ベシヤメルソース じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	783	31.8
23	金	わ 和 食 の ひ 日								
		ごはん 牛乳 さばの塩焼き だいこん 大根のそぼろあん もやしと油揚げのごま酢和え	さば 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん しょうが もやし キャベツ	米 こんにやく 砂糖 でんぶん	油 ごま	713	30.9
せんがくがっこうの給食週間(26日～30日)「食で日本を旅しよう！」										
26	月	ごはん(麦入り) 牛乳 かしわのすき煮 もみうり にゅうめん	鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳	にんじん	しめじ 白ねぎ たまねぎ きゅうり しいたけ はくさい	米 麦 こんにやく 砂糖 そうめん	油	700	26.2
27	火	あげまぐろもすく丼(麦入り) 牛乳 にんじんしりしり サーターアングギー	まぐろ 炒りたまご	牛乳 もすく	にんじん	たまねぎ とうもろこし しょうが	米 麦 でんぶん 砂糖 サーターアングギー	油 ごま	881	30.9
28	水	ごはん(麦入り) 牛乳 鶏ちゃん れんこんの和風マヨネーズ つぎ汁	鶏肉 みそ 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん 葉ねぎ ほうれんそう	にんにく しょうが キャベツ もやし	米 麦 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	724	27.3
29	木	こがた 小型コッペパン 牛乳 サンマーメン あじのオニオンソース いちごジャム	豚肉 あじ	牛乳	にんじん にら	しょうが はくさい たまねぎ もやし きくらげ	パン 中華めん でんぶん 砂糖	油 ごま油	717	33.2
30	金	ち や ち や も ラ ン チ								
		ごはん 牛乳 まつさかし 松阪牛のしぐれ煮 なばなのごまネーズ和え かきたま汁	松阪牛 ちくわ 豆腐 たまご	牛乳	なばな にんじん	しめじ しょうが キャベツ たまねぎ	米 こんにやく 砂糖 でんぶん	ごま ノンエッグマヨネーズ	747	28.3

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

学校給食の食材については、松阪市のホームページ(https://www.city.matsusaka.mie.jp)にて公表しています。

☆給食開始日のお知らせ☆	
鎌田中・大江中	8日から
久保中・東部中・西中	9日から
殿町中・中部中	13日から