

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べルランチ

ひづけ 日付	こん 献 立 名	しょく 食						エ ネ ル ギ ー Kcal	たん ぱく 質 g
		おも 主に体の組織をつくる	そしき 主に体の調子を整える	ひん 品 めい 名	おも からだ 主に体の調子を整える	ととの うじう ととの うじう	おも 主にエネルギーになる		
		ぐん 1群(たんぱく質)	ぐん 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 5群(炭水化物)	ぐん 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 ワインナー	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり 大根 白ねぎ	パン じゃがいも ベシャメルソース パン粉	バター 油	712 30.5
9	金	ごはん 牛乳 さわらのみそかつ 紅白なます 雑煮	さわら みそ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	たいこん はくさい 白ねぎ	米 小麦粉 砂糖	油 ごま もち	772 29.9
13	火	ごはん(麦入り) 牛乳 ハンバーグ チングンサイのり酢和え 豆乳汁	ハンバーグ ツナ 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳 味付けもみのり	チングンサイ にんじん	もやし ごぼう たいこん はくさい 白ねぎ	米 麦 砂糖	油	750 28.1
14	水	ごはん 牛乳 ちくわのしょうが入りてんぶら おやこに 親子煮 こまつな 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 しいたけ もやし	米 てんぶら粉 こんにゃく 砂糖	油 ごま	783 32.3
15	木	こくとう 黒糖パン 牛乳 木牛の黄金焼き ひじきとじゅがいものサラダ 冬野菜のスープ煮	木牛 鶏肉	牛乳 生クリーム ひじき	にんじん	どうもろこし たまねぎ たいこん はくさい	パン 砂糖	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 青のりボテト 春雨サラダ	豆腐 豚肉 みそ	牛乳 あおさこ	にんじん	ににく しょうが たまねぎ だけのこ しいたけ キャベツ キュウリ	米 麦 砂糖 でんぶん 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 フライピーンズ 福神和え	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ ににく キャベツ きゅうり 福神漬け	米 麦 砂糖 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 かんとだき 関東煮 はくさい 白菜の浅漬け	生揚げ ころてん うずら卵	牛乳	にんじん	たいこん はくさい もやし しょうが	米 砂糖 でんぶん さといも こんにゃく	油	709 28.2
21	水	なめし(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 あとうふ 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 たいこん たまねぎ	米 麦 砂糖	油 ごま	700 24.1
22	木	コッペパン 牛乳 ウィンナーのケチャップ和え はくさい 白菜のクリーム煮 あいのオニオソース	ウインナー 鶏肉	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ どうもろこし きゅうり	パン ベシャメルソース ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	油	783 31.8
23	金	わ しょく 食 の ひ							
		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	たいこん しょうが ちくわ キャベツ	米 こんにゃく 砂糖 でんぶん	油 ごま	713 30.9

全国学校給食週間(26日～30日)「食べて日本を旅しよう！」

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 キュウリ しいたけ はくさい	米 麦 こんにゃく 砂糖 でんぶん	油	700 26.2
27	火	あげまぐろもずく丼(麦入り) 牛乳 にんじんしりしり サーターアンダギー	まぐろ 炒りたまご	牛乳 もずく	にんじん	たまねぎ とうもろこし しょうが サーターアンダギー	米 麦 でんぶん 砂糖 ごま	油	881 30.9
28	水	ごはん(麦入り) 牛乳 けいちゃん 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	ににく しょうが キャベツ もやし れいこん しいたけ れんこん	米 麦 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	油	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 いちごジャム	パン 中華めん でんぶん 砂糖 ごま油	油	717 33.2
30	金	ち や ち や も ラ ン チ							
		ごはん 牛乳 松阪牛のしぐれ煮 なばなのごまネズ和え 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 こんにゃく 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