

ねんど  
2025年度 1月 給食献立表

まつさかしょくいいくいひんかい  
松阪市教育委員会  
幼稚園版 まつさかしょくいいくいひんかい  
松阪市学校給食センターベルランチ



日付	献立名	食品の名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		おもにからだそしき 主に体の組織をつくる	おもにからだちょうし 主に体の調子を整える	おもにエネルギーになる		
9金	ごはん 牛乳 さわらのみそかつ 紅白なます 変わり雑煮	牛乳 さわらみそ 油揚げ 鶏肉	だいこん にんじん はくさい 白ねぎ こまつな	米 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま油	485	21.5
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	牛乳 ハンバーグ ツナ のり 油揚げ 豆乳みそ	チングンサイ 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	482	20.2
14水	ごはん 牛乳 ちくわのしょうが入りてんぶら 親子煮 こまつなのごま和え	牛乳 ちくわ 鶏肉 たまご	紅しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく 干ししいたけ こまつな もやし	米 てんぶら粉 油 砂糖 ごま	506	22.4
15木	ごはん 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	牛乳 ホキ ひじき 鶏肉	にんじん とうもろこし たまねぎ だいこん はくさい	パン ノンエッグマヨネーズ 生クリーム 砂糖 じゃがいも 油	476	21.5
16金	ごはん(麦入り) 牛乳 マーボー豆腐 青のりポテト はるさめサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ あおのり	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ 白ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 油 砂糖 でんぶん ごま油 ジャガイモ はるさめ	508	19.0
19月	ポークカレーライス(麦入り) 牛乳 ふじんあ 福神和え オレンジゼリー	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり 福神漬け	米 麦 ジャガイモ 油 カレールウ オレンジゼリー	478	16.8
20火	ごはん 牛乳 厚揚げのあげだし かんじだき 関東煮 白菜の浅づけ	牛乳 生揚げ ちくわ	にんじん こんにゃく 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	446	19.4
21水	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	牛乳 ししゃもフライ ちくわ 豆腐 みそ	れんこん キャベツ にんじん たいこん たまねぎ 葉ねぎ 青菜	米 麦 油 ごま 砂糖	475	18.9
22木	コッペパン 牛乳 ウィンナーのケチャップ和え 白菜のクリーム煮 ポテトサラダ	牛乳 ウィンナー 鶏肉	はくさい にんじん たまねぎ とうもろこし きゅうり	パン 油 ベシャメルソース ジャガイモ ノンエッグマヨネーズ	529	23.6
23金	和食の日					
26月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き だいこんのそぼろあん もやしと油揚げのごま酢和え	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ	だいこん しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん もやし キャベツ	米 油 砂糖 でんぶん ごま	457	21.4
全国学校給食週間(24日~30日)「食で日本を旅しよう!」						
27火	揚げまぐろもずく丼(麦入り) 牛乳 にんじんしりしり バインゼリー	牛乳 まぐろ もずく たまご	たまねぎ にんじん とうもろこし しょうが	米 麦 でんぶん 油 砂糖 ごま バインゼリー	514	21.3
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 つき汁	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 ツナ	にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし 干ししいたけ たいこん 葉ねぎ ほうれんそう れんこん	米 麦 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	455	20.1
29木	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	牛乳 豚肉 あじ	しょうが はくさい たまねぎ にんじん もやし にら きくらげ	パン 中華めん 油 ごま油 でんぶん 砂糖 いちごジャム	516	23.5
30金	ちやちやもランチ					
30金	ごはん 牛乳 松阪牛のしぐれ煮 なばなのごまネーズ和え かきたま汁	牛乳 松阪牛 ちくわ 豆腐 たまご	しめじ こんにゃく しょうが なばな キャベツ にんじん たまねぎ	米 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ でんぶん	463	21.3

※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。

☆給食開始日のお知らせ☆	
下記以外の幼稚園	9日から
中原幼稚園	13日から