



# 2025年度 1 月 学 校 給 食 献 立 表

松阪市北部学校給食センター  
中学校(たけっぴーランチ)

日	曜日	献立名		食 品 名			基準量	
				おもに体をつくるもとになる (あか)	おもに体の調子を整える (みどり)	おもにエネルギーのもとになる (き)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
9	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さんしょくそぼろ しろみそしる	ぎゅうにゅう、とりこ、 たまご、あぶらあげ、 わかめ、みそ	にんじん、たまねぎ、しょうが だいこん、ねぎ	こめ、むぎ、あぶら さとう、じゃがいも	713	26.6
13	火	和食の日(お正月の行事食です。餅を入れた「雑煮」と、黒豆、田作りの入った「揚げ煮」に、「紅白なます」です。)						
		あおなごはん ぎゅうにゅう	くろまめとこさかなのあげに こうはくなます ぞうに	ぎゅうにゅう、とりこ、 くろまめ、こさかな、ツナ	にんじん、はくさい、 こまつな、だいこん	こめ、むぎ、もち、 かたくりこ、あぶら、 さとう、ごま	768	27.9
14	水	コッペパン ぎゅうにゅう	さわらのバーベキュー ソース かぶとしめじのクリームに	ぎゅうにゅう、さわら、 ベーコン	レモン、たまねぎ、 にんじん、かぶ、しめじ	パン、かたくりこ、 あぶら、さとう、バター、 こむぎこ	763	30.8
15	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに こまつなのいそあえ ごもくじる	ぎゅうにゅう、さば、みそ、 とうふ、あぶらあげ、のり	たまねぎ、だいこん、 にんじん、ねぎ、こまつな、 もやし、しょうが	こめ、むぎ、さとう、 こんにやく	755	28.7
16	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ふゆやさいかレー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう、とりこ	だいこん、たまねぎ、にんじん、 れんこん、キャベツ、 きゅうり、にんにく、とうもろこし しょうが、セロリー	こめ、むぎ、あぶら、 こんにやく、さとう、 ノンエッグマヨネーズ	783	22.1
19	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	かじきのマリネ みそおでん	ぎゅうにゅう、ころてん、 みそ、かじき	だいこん、にんじん、 たまねぎ	こめ、むぎ、さといも こんにやく、さとう、 かたくりこ、あぶら	741	28
20	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	はっぽうさい コーンシュウマイ みかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 いか、うずらたまご、 しゅうまい	はくさい、しょうが、しいたけ、 たけのこ、にんじん、たまねぎ こまつな、みかん	こめ、むぎ、あぶら、 かたくりこ	759	30.7
21	水	コッペパン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ ブロッコリーとかぶのサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいず、ツナ	たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、かぶ とうもろこし、にんにく	パン、あぶら、 じゃがいも、さとう ジャム	738	32.4
22	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あじのこうそうやき はくさいのおかかあえ こうどうふのたまごとし	ぎゅうにゅう、あじ こうどうふ、かまぼこ たまご、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、 しいたけ、はくさい	こめ、むぎ、じゃがいも、 こんにやく、あぶら ノンエッグマヨネーズ パン、さとう	791	36.7
23	金	カレーピラフ ぎゅうにゅう	にくだんごとやさいの スープに なばなのサラダ	ぎゅうにゅう、とりこ、 ハム、とりだんご	たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、なばな、キャベツ こまつな、セロリー	こめ、あぶら、 ノンエッグマヨネーズ、 ごま、じゃがいも	676	28.5
全国学校給食週間 1月24日～30日 <ちゃちゃもランチ> 松阪牛を使った「すき煮」と、三重県産の「伊勢あらめ」のサラダです。								
26	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	まつさかうしのすきに いせあらめのサラダ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 とうふ、あらめ、ツナ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、 キャベツ、とうもろこし	こめ、むぎ、こんにやく、 あぶら、さとう	780	25.7
27	火	<愛知県名古屋市の郷土料理> 「きしめん汁」と、手作りカツに赤みそのタレをかけた「みそカツ」です。						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	てづくりみそカツ そえキャベツ きしめんじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、かまぼこ、 あぶらあげ	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、ねぎ	こめ、むぎ、こむぎこ、 パンこ、あぶら、さとう きしめん	830	30.1
28	水	<ベトナム料理> ナンプラーで味つけた鶏肉と野菜のマリネをコッペパンにはさんで、パインミーサンドにして食べましょう。						
		コッペパン よこぎり ぎゅうにゅう	パインミーサンド(チキン ソテー、やさいマリネ) フォー	ぎゅうにゅう、とりこ、 ベーコン	たまねぎ、だいこん、キャベツ にんじん、もやし、みずな、 レモン、にんにく	パン、あぶら、さとう ノンエッグマヨネーズ こめこめん	681	32.8
29	木	<三重県亀山市の郷土料理> 豚肉とたっぷりの野菜を炒めて、赤みそで味付けた「焼きうどん」です。						
		むぎいりごはん (小) ぎゅうにゅう	みそやきうどん ちくわのいそべあげ いちご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、ちくわ、あおのり	キャベツ、もやし、にんじん、 にんにく、いちご、たまねぎ	こめ、むぎ、うどん、さとう あぶら、てんぷらこ	753	29.7
30	金	<松阪市の地場産物> 甘くやわらかい「嬉野大根」の煮物と、「松阪あかな」を使った和え物です。						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	うれしのだいこんと まぐろのうまに まつさかあかなの ごまずあえ	ぎゅうにゅう、ちくわ まぐろ	だいこん、にんじん、 まつさかあかな、とうもろこし、 キャベツ、しょうが	こめ、むぎ、かたくりこ、 あぶら、こんにやく、 さとう、ごま	718	31.4

※材料等の都合により、やむをえず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 ☆

三雲中	1/9(金)
嬉野中	1/13(火)

