

ねんど
2025年度

1月 学校 給食 献立 表

まつさかし ほくぶ がつこうきゅうしょく
松阪市北部学校給食センター
ちゅうがつこう
中学校(たけっピー・ランチ)

日 にち	曜日 ようび	献立名 けん立てめい	しょくひんめい 食 品 名			基準量 きじゅんりょう	
			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,とりにく, 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	わしょくひ 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	くろまめとこざかなのあげに こうはくなます ぞうに	ぎゅうにゅう,とりにく, くろまめ,こざかな,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 こまつなの一そあえ 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, こんにゃく	755 28.7
16	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ふゅやさいカレー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく	だいこん,たまねぎ,にんじん, れんこん,キャベツ, ぎゅうり,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, こむぎこ, 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 こんにゃく,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 ブロック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, だいす,ツナ	たまねぎ,にんじん, ブロックリー,かぶ とうもろこし,にんにく	パン,あぶら, じやがいも,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 こうやどうふのたまごとじ	ぎゅうにゅう,あじ こうやどうふ,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, こんにゃく,あぶら ノンエッグマヨネーズ パンこ,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,とりにく, ハム,とりだんご	たまねぎ,にんじん, どうもろこしなばな,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
ぜんこくがつこうきゅうしょくしゅうかん 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, 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,こんにゃく, 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。					
27	火	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> ナンブラーで味つけした鶏肉と野菜のマリネをコッペパンにはさんで、バインミーサンドにして食べましょう。					
28	水	コッペパン よこぎり ぎゅうにゅう	バインミーサンド(チキン ソテー、やさいマリネ) フォー	ぎゅうにゅう,とりにく, 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、赤みそで味付けした「焼きうどん」です。					
29	木	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。					
30	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	まつさかし うれしのだいこんと まぐろのうまに まつさかあかなの ごまえ	うれしのだいこん 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,こんにゃく, 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)

