



ねんど 2025年度 1月 学校 給食献立表

まつさかし ほくぶ がっこうきゅうしょく  
松阪市北部学校給食センター  
しょうがっこう  
小学校(たけつピーランチ)

にち 日	曜日	こ ん だ て め い 献 立 名	し ょ く ひ ん め 食 品 名			きじゅんりょう ちゆうごくわん 基準量(中学年) エネルギー(g)		
			おもに体をつくるものとなる (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となる (き)			
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,しうが だいこん,ねぎ	こめ,むぎ,あぶら さとう,じゃがいも	561	22.1
わしょく ひ しょうがつ ぎょうじょく まち い ぞうに くろまめ たつく はい あ に こうはく 和食の日(お正月の行事です。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。)								
13	火	あおなごはん ぎゅうにゅう	くろまめこざかなのあげに 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	608	23
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	611	25.2
15	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに こまつなのはそあえ 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,しうが	こめ,むぎ,さとう, こんにゃく	595	24
16	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ふゆやさいカレー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく	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 しうが,セロリー,	こめ,むぎ,あぶら, こむぎこ,さつまいも ノンエッグマヨネーズ	619	18.4
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	584	23.3
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	593	24.8
21	水	コッペパン ぎゅうにゅう	ポークピーンズ プ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, だいす,ツナ	たまねぎ,にんじん, プロッコリー,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	595	26.2
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 しこう,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	623	29.9
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, 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	566	24.4
ぜんこくこうきゅうしょくしゃかん 全国学校給食週間 1月24日~30日 <ちやちゃもランチ> 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,こんにゃく, あぶら,さとう	614	21.2
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	652	24.8
28	水	<ベトナム料理>ナンプ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、パ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	547	26.9
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。						
		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,てんぶらこ	575	22.9
30	金	<松阪市の地場産物>甘くやわらかい「壱野大根」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	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,しうが	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,こんにゃく, さとう,ごま	565	25.7

\*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 ☆

天白小 小野江小 米ノ庄小 豊地小 中川小  
中原小 豊田小

1/9(金)

鶴小

1/13(火)

