



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
小学校(たけっピーランチ)

日	曜日	献立名	食 品 名			基準量(中学年)		
			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、 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	561	22.1
13	火	あおなごはん ぎゅうにゅう	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。)					
			くろめとこぎかなのあげに こうはくなます ぞうに	ぎゅうにゅう、とり、 くろめ、こぎかな、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	さわらのパーベキュー 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	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、 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	584	23.3
20	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	はっぼうさい 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	593	24.8
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	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、 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
全国学校給食週間 1月24日～30日 <ちやちやもランチ> 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	614	21.2
27	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	<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。					
			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	コッペパン よこぎり ぎゅうにゅう	<ベトナム料理> ナンブ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。					
			パインミーサンド(チキン ソー、やさいマリネ) フォー	ぎゅうにゅう、とり、 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	むぎいりごはん (小) ぎゅうにゅう	<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。					
			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	575	22.9
30	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	<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。					
			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	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)

