



## 2025年度1月 学校給食献立表

まつさかしいなゆ いいながつこきめうじく  
松阪市飯南・飯高学校給食センター

日	曜日	献立名	食品名			エネルギー kcal	エネルギー kcal
			血や肉になるもの あか	体の調子をととのえるもの みどり	体の熱や力になるもの きいろ		
8	木	ごはん 牛乳 手作りジャンボ揚げぎょうざ キヤベツのしそ和え もやしの中華スープ	ぎゅうにゅう てづくり ぶたにく ベーコン	たまねぎ もやし にんにく しょが キャベツ しそ にら にんじん チンゲンサイ	こめ ごまあぶら ぎょうざのかわ あぶら		755
9	金	和食の日（日本の伝統的な行事食であるお正月の「おせち料理」と「雑煮」、人日の節句の「七草がゆ」をイメージした料理が登場します。）					
9	金	なめし 菜飯 牛乳 黒豆と小魚のあまがらめ 紅白なます 白玉雑煮	ぎゅうにゅう くろまめ こざかな しらたま どうじ	だいこん にんじん はくさい こまつな	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま しらたまだんご	586	714
13	火	コッペパン 牛乳 マカロニグラタン スープカレー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ワインナー	たまねぎ にんじん にんにく セロリー キャベツ トマト かぶ	パン マカロニ バター ベシャメルソース あぶら	590	734
14	水	ごはん 牛乳 ツナそぼろ キヤベツの青じそ和え 五目豆	ぎゅうにゅう ツナ だいす さつまあげ	しょが キャベツ しそ ごぼう にんじん こんにゃく	こめ さとう あぶら	585	720
15	木	ごはん 牛乳 チャプチエ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく しょが にんじん たまねぎ もやし たけのこ にら キャベツ ねぎ	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ワンタンのかわ	598	754
16	金	ごはん 牛乳 さわらのみそマヨネーズ焼き 小松菜サラダ けんちん汁	ぎゅうにゅう さわら みそツナ とうふ	とうもろこし たまねぎ こまつな キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら さといも かたくりこ ごまあぶら	585	729
19	月	五目ごはん 牛乳 たらの米粉フライ ちくわのマヨネーズ和え さつま汁	ぎゅうにゅう ツナ たら あぶらあげ ちくわ とりにく あつあげ みそ	にんじん しいたけ キャベツ ほうれんそう ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	こめ あぶら こめこ ノンエッグマヨネーズ さといも	586	729
20	火	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ツナ	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ ほうれんそう とうもろこし	パン ジャガいも あぶら さとう ごま ドレッシング	586	747
21	水	親子丼 牛乳 ビーフンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ	たまねぎ にんじん こんにゃく キャベツ とうもろこし	こめ あぶら さとう ビーフン ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	610	753
22	木	ポークカレーライス 牛乳 フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし	こめ ジャガいも あぶら カレールウ さとう	586	731
23	金	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め 五色和え	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ハム	たけのこ たまねぎ にら にんじん チンゲンサイ もやし とうもろこし	こめ さとう あぶら ごま	612	770
★全国学校給食週間(1月24日~30日)★ 期間中には、松阪市や三重県の食べ物がたくさん登場します！お楽しみに！							
26	月	まつさかたなだ 松阪棚田マイヤー（飯南町深野の廣光雄さんが育てた、丸ごと食べられる無農薬のマイヤーレモンをしようとで作った甘辛いタレに入れました。）	ぎゅうにゅう ひろみつお あじのマイヤーレモン揚げ キャベツとたくあんの和え物 のつべい汁	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ	マイヤーレモン キャベツ たくあん にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	こめ かたくりこ あぶら ごま さといも	585 729
27	火	おおうちやさしくうにゅう 大内山牛乳（毎日給食に登場している牛乳も三重県産です。この日は寒い日にぴったりのクリームシチューにもつかっています。）	ぎゅうにゅう 牛乳 冬野菜のクリームシチュー 大豆入りサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいす ツナ	たまねぎ にんじん プロッコリー はくさい キャベツ きゅうり	パン あぶら ジャガいも ベシャメルソース さとう	585 742
28	水	とつときみそ（飯高特産のとつとき(特別な)みそをおでんにつかいます。みその材料である大豆と米も松阪産です。）					
28	水	ごはん 牛乳 とつときみそおでん なばなのごまマヨ和え みかん	ぎゅうにゅう 牛乳 とつときみそおでん なばなのごまマヨ和え みかん	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うずらたまご みそ ちくわ	にんじん こんにゃく だいこん なばな キャベツ とうもろこし みかん	こめ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	676 818
29	木	まつさかちや 松阪茶（飯南・飯高の深蒸しせん茶を粉にして、かき揚げの衣とうどんに練りこんでいます。茶葉の栄養が丸ごとれる料理です。）	ぎゅうにゅう 牛乳 松阪茶入り野菜かきあげ ミニお茶うどん	ぎゅうにゅう あぶらあげ ひじき かまぼこ とりにく	にんじん しいたけ ごぼう たまねぎ はくさい ねぎ りょくちや	こめ さとう ごま ジャガいも てんぷらこ あぶら うどん	606 757
30	金	まつさかうし ちゃちゃもランチ・松阪牛（飯南町深野発祥の特産物「松阪牛」が登場します。年に一度のスペシャルメニューです！）	ぎゅうにゅう 牛乳 あいまぜ 飯南茶うりょう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ	にんじん こんにゃく ねぎ たまねぎ だいこん れんこん しいたけ りょくちや	こめ あぶら さとう ごま こむぎこ	614 751

※ 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☆	
飯南中	8日から
上記以外の小中学校	9日から