

2025年度 2月 学校給食献立表

松阪市教育委員会 松阪市学校給食協会

日	曜	献立名	赤	緑	黄	エネルギー	たんぱく
			おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもに熱や力のもとになる	kcal	g
2	月	わしょく ひ ≪和食の日≫ ご飯 ^{はん} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} いわしのかりかりフライ ^{いわし} みずな ^{みずな} はくさい ^{はくさい} ふくじん ^{ふくじん} あ 水菜と白菜の福神和え ^{すまし汁} 節分豆 ^{せつぶんまめ} 	ぎゅうにゅう いわし とうふ あぶらあげ わかめ だいず	みずな はくさい だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ	こめ あぶら こめこ じゃがいも	605	24.5
3	火	こめこ ^{こめこ} い 米粉入りパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ポークビーンズ つきこんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん こんにやく ほうれんそう キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	604	25.6
4	水	ご飯 ^{はん} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} さけのマヨネーズ焼き ^や ほうれん草入りごま和え ^{そうい} あ こんぶ ^{こんぶ} こうやどうふ ^{こうやどうふ} ふく ^{ふく} に 昆布と高野豆腐の含め煮	ぎゅうにゅう さけ こんぶ こおりどうふ とりにく	しょうが ほうれんそう もやし にんじん たけのこ	こめ ごま さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	578	28.8
5	木	ご飯 ^{はん} (麦入り) 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} こめこ なばなの和え物 ^{あいのもの} 米粉のハッシュドビーフ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ	たまねぎ ぶなしめじ トマト なばな キャベツ にんじん	こめ むぎ あぶら こめこ クリーム ごま さとう ごまあぶら	648	19.9
6	金	わかめ ^{はん} ご飯 ^{はん} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} あじのから揚げ ^あ チンゲンサイのいそ和え ^あ けんちん汁 ^{けんちん汁}	ぎゅうにゅう わかめ あじ のり とうふ	チンゲンサイ もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも ごまあぶら	544	23.9
9	月	ご飯 ^{はん} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} さわらの和風 ^{わふう} バーベキューソース キャベツ ^{あお} の青じそ和え ^あ 豚汁 ^{ぶたじる}	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが ねぎ しそ キャベツ ごぼう だいこん にんじん もやし	こめ かたくりこ あぶら さとう	604	28.0
10	火	コッペパン ^{たてぎ} (縦切り) 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ソイミートソース はなやさい 花野菜のごまドレサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	パン あぶら こめこ ごまドレッシング	563	25.9
12	木	ご飯 ^{はん} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} チキンアドボ カモテキュー	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ	こめ あぶら さとう さつまいも くらさとう	607	21.4
13	金	≪ちやちやもランチ≫ ご飯 ^{はん} (麦入り) 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} さば ^{しおや} の塩焼き ^{しおや} まつさかあかな ^{まつさかあかな} あいのもの 松阪赤菜の和え物 ^あ あおさのみそ汁 ^{あおさのみそ汁} 	ぎゅうにゅう さば とりにく あおさ とうふ あぶらあげ みそ	まつさかあかな はくさい だいこん たまねぎ	こめ むぎ ごま さとう	598	31.0
16	月	ご飯 ^{はん} (麦入り) 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} こうやどうふ ^{こうやどうふ} たまご こまつな ^{こまつな} ず あ 小松菜のごま酢和え	ぎゅうにゅう とりにく こうりどうふ たまご ツナ	たまねぎ にんじん こんにやく こまつな もやし	こめ むぎ さとう あぶら ごま	583	25.5
17	火	あ揚げパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{はん} 白菜とウインナーのスープ煮 ^{はくさい} ツナとキャベツのサラダ ^に	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー ツナ	にんじん たまねぎ だいこん はくさい キャベツ とうもろこし	パン あぶら ぶどうとう コーンクリーミードレッシング	583	23.3
18	水	とりにく ^{とりにく} やさい ^{やさい} ちゅうか ^{ちゅうか} どん ^{どん} むぎい ^{むぎい} ぎゅうにゅう 鶏肉と野菜の中華あんかけ丼(麦入り) 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} あ揚げぎょうざ はるか	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが たまねぎ もやし にんじん はくさい チンゲンサイ キャベツ たまねぎ はるか	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら こむぎこ	594	19.1
19	木	セルフおにぎり[ご飯 ^{はん} ・納豆みそ・手巻きのり] ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} ブロッコリーのおかか和え ^あ かんとう煮 ^に	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なつとう のり はなかつお ころてん	ブロッコリー にんじん こんにやく だいこん	こめ あぶら さとう さといも	580	25.7
20	金	ご飯 ^{はん} (麦入り) 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} まぐろの甘酢炒め ^{あまずいた} ワンタンスープ	ぎゅうにゅう まぐろ だいず ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ もやし ねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ワンタン	601	27.3
24	火	セルフサンド[小型コッペパン ^{こがた} (縦切り)・ポークウインナー キャベツ] ぎゅうにゅう ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} なばなのクリームペンネ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	キャベツ セロリ たまねぎ なばな にんじん	パン さとう あぶら ペンネ ベシャメルソース	593	24.5
25	水	ご飯 ^{はん} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ちくわのいそべ揚げ ^あ はくさい ^{はくさい} あ あつあ 白菜のしそ和え 厚揚げのほっこり煮 ^に	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり あつあげ とりにく	はくさい しそ だいこん にんじん	こめ てんぷらこ あぶら じゃがいも さとう	611	26.4
26	木	ご飯 ^{はん} (麦入り) 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} たまごとうふ ^{たまごとうふ} のチゲ風 ^{ふう} わかめサラダ ^{こめこ} 米粉カスタードクレープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ たまご わかめ ツナ とうにゅう	はくさい キムチ にんじん にら キャベツ とうもろこし	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら さとう クレープ	650	23.9
27	金	ご飯 ^{はん} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} とかちふうたどん ^{とかちふうたどん} たけしろ汁 ^{じり}	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ みそ	たまねぎ ごぼう とうもろこし だいこん にんじん ねぎ	こめ さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	622	28.3

※材料等の都合により、献立等を変更をする場合がありますのでご了承ください。