

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	《和食の日》 ご飯 牛乳 いわしのかりかりフライ みずな 水菜と白菜の福神和え すまし汁 節分豆	ぎゅうにゅう いわしとうふ、あぶらあげわかめ だいす	みずな はくさい だいこんたまねぎ にんじんえのきだけ	こめ あぶら こめこじやがいも	605	24.5
3	火	こめこい 米粉入りパン 牛乳 ポークピーンズ つきこんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにくだいす ツナ	たまねぎ にんじんこんにゃく 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 牛乳 さけのマヨネーズ焼き ほうれん草入りごま和え 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(麦入り) 牛乳 米粉のハッシュドビーフ ものなばなの和え物	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	わかめご飯 牛乳 あじのから揚げ チンゲンサイのいそ和え 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 牛乳 さわらの和風バーベキューソース キャベツの青じそ和え 豚汁	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(縦切り) 牛乳 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 とりにくだいす	たまねぎ にんじん トマト フロッコリー 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 牛乳 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 くろさとう	607	21.4
13	金	《ちやちやもランチ》 ご飯(麦入り) 牛乳 さばの塩焼き まつかかなかな 松阪赤葉の和え物 あおさのみぞ汁	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(麦入り) 牛乳 高野豆腐の卵とじ こまつな ずあ 小松葉のごま酢和え	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 こんにゃく 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 牛乳 白菜とウインナーのスープ煮 ツナとキャベツのサラダ	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 ぶどうう コーンクリーミードレッシング	583	23.3
18	水	とりにく やさい ちゅうか どん むぎい 鶏肉と野菜の中華あんかけ丼(麦入り) 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・納豆みそ・手巻きのり] 牛乳 プロッコリーのおかか和え かんとう煮	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	プロッコリー にんじん こんにゃく だいこん	こめ あぶら さとう さといも	580	25.7
20	金	ご飯(麦入り) 牛乳 まぐろの甘酢炒め ワンタンスープ	ぎゅうにゅう まぐろだいす 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(縦切り)・ポークウインナー キャベツ] 牛乳 なばなのクリームペンネ	ぎゅうにゅう ウィンナー 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 牛乳 ちくわのいそべ揚げ はいさい 白菜のしそ和え あつあ 厚揚げのほっこり煮	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(麦入り) 牛乳 たまごとうふ 卵と豆腐のチゲ風 わかめサラダ こめこ 米粉力スタークレープ	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 牛乳 とかちふうぶたどん 十勝豚丼 たけしろう汁	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、献立等を変更する場合がありますのでご了承ください。