

2025年度

2月

献立表



松阪市教育委員会

松阪市学校給食センターベルランチ

ひづけ 日付	こん 献 立 めい 名	しょく 食						エネ ルギー Kcal	たん ぱく 質 g	
		おも 主に体の組織をつくる からだ そしき 1群(たんぱく質) 魚 肉 卵 豆 豆製品		おも 主に体の調子を整える からだ ちうし 2群(無機質) 牛乳 乳製品 小魚 海藻		おも 主にエネルギーになる からだ ととの 3群(ビタミンA) 4群(ビタミンC) 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 米パン めんいも サラダ 5群(炭水化物) 6群(脂質) 油脂				
		魚	肉	卵	豆	豆製品	牛乳	小魚	海藻	緑黄色野菜 その他の野菜 果物 米パン めんいも サラダ 5群(炭水化物) 6群(脂質) 油脂
2月	そぼろごはん(麦入り)牛乳 五色和え とうふの白みそ汁	炒りたまご 鶏肉 ハム 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな 葉ねぎ	しょうが もやし だいこん	たまねぎ もやし だいこん	米 麦 砂糖 でんぶん	油 ごま	762	28.8
3火	ごはん(麦入り)牛乳 鶏肉のマヨポン焼き 大豆と野菜の和え物 いわしのつみれ汁	鶏肉 大豆 いわしのつみれ	牛乳	にんじん チングンサイ	もやし たまねぎ じいたけ	だいこん 白ねぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖	ノンエッグマヨネーズ さといも	701	33.8
4水	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け きんぴらごぼう ほうれんそうの和え物	あじ さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ もやし とうもろこし	ごぼう でんぶん	米 砂糖	油 ごま	729	29.3
5木	コッペパン 牛乳 ミートグラタン 和風ボトフ キャベツとツナのサラダ	豚肉 鶏肉 生揚げ ツナ	牛乳 チーズ	にんじん トマト チングンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり	だいこん パン 小麦粉 砂糖	マカロニ パン粉 油	バター	752	32.8
6金	キムタクチャーハン(麦入り)牛乳 しいらの香味ソース 韓国風スープ ヨーグルト	豚肉 しいら 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ たくあん にんにく	白菜キムチ しょうが 白ねぎ	米 麦 でんぶん トック	油 ごま油	823	35.8
9月	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 野菜の千切り炒め ごまねーズ和え	ハンバーグ 豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん ピーマン チングンサイ	たまねぎ もやし もやし	しめじ キャベツ キャベツ	米 砂糖 でんぶん	油 ごま	754	28.2
10火	ごはん 牛乳 さわらの甘酢あんかけ 高野豆腐の卵とじ キャベツの浅漬け	さわら 凍り豆腐 たまご	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ キャベツ	しいたけ きゅうり しょうが	でんぶん 砂糖 じやがいも	油	798	32.5
12木	こがた 小型あげパン 牛乳 とりにく 鶏肉のクリームパンネ コールスロー	きな粉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ	しめじ キャベツ とうもろこし	パン パンネ 小麦粉	ぶどう糖 バター フレンチドレッシング	734	27.1
わ 和 しょ 食 の ひ										
13金	ごはん(麦入り)牛乳 さばのみそ煮 白菜のごま和え かきたま汁	さば みそ 豆腐 たまご	牛乳	にんじん	しょうが もやし 白ねぎ	はくさい たまねぎ	米 麦 砂糖 でんぶん	ごま	718	30.2
16月	ぶたたまどん 豚玉丼 牛乳 大豆サラダ みたらし団子	豚肉 たまご 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	しめじ 砂糖 みたらし団子	米 こんにゃく 砂糖	油	768	32.8
17火	ごはん(麦入り)牛乳 あじのごま酢がけ 大根の煮物 ひじきとチーズのサラダ	あじ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん さやいんげん	たいこん とうもろこし キャベツ	ごま 砂糖 でんぶん	米 麦 砂糖 でんぶん	油	723	34.2
18水	チキンカレーライス(麦入り)牛乳 こさかなかい 小魚入りフライピーンズ ブロッコリーサラダ	鶏肉 大豆	牛乳 しらす干し	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく だいこん	ごぼう にんにく	米 麦 じゃがいも でんぶん	油 砂糖	854	31.1
19木	こめこい 米粉入りパン 牛乳 かつおフライ ごぼうサラダ ミネストローネ	かつおフライ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	ごぼう たまねぎ にんにく	きゅうり 砂糖 じゃがいも	パン 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	768	31.8
ち や ち や も ラ ン チ										
20金	ごはん 牛乳 あつあつ揚げのごまだれ まきわかあかな しおこんぶあ じる 松阪赤葉の塩昆布和え たけしろう汁	生揚げ 鮭 みそ	牛乳 塩昆布	松阪赤葉 にんじん 葉ねぎ	もやし だいこん とうもろこし	しょうが たまねぎ じゃがいも	米 砂糖 でんぶん じやがいも	ごま	704	28.7
24火	ビビンバ(麦入り)牛乳 スミータン	牛肉 ハム たまご	牛乳	チングンサイ にんじん にら	にんにく しょうが もやし たまねぎ	しめじ もやし とうもろこし	米 麦 砂糖 でんぶん	ごま油 ごま	726	29.6
25水	ごはん(麦入り)牛乳 ちくわの磯辯揚げ にものじやがいのもの キャベツとたくあんの和え物	ちくわ 豚肉	牛乳 あおさこ	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ たくあん	ごぼう にんにく	米 麦 てんぶら粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	764	28.0
26木	コッペパン 牛乳 つぶ や ドレッシングサラダ こめこ 米粉ボタージュ	ホキ 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ しめじ	とうもろこし キャベツ 米粉	パン じゃがいも バター	ノンエッグマヨネーズ 油	721	32.4
27金	ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のからあげ いそあ もやしの磯辯 大根のみぞ汁 ワインゼリー	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 味付けもみのり	にんじん	しょうが もやし だいこん 白ねぎ	もやし たまねぎ ワインゼリー	米 砂糖	油	796	27.1

※料理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。

学校給食の食材については、松阪市のホームページ(<https://www.city.matsusaka.mie.jp>)にて公表しています。