

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 だて 立 めい 名	食 品 名						エ ネ ル ギ ー  Kcal	たん ば く 質  g						
			おも 主 主 主 主 主 主 に 主 主 主 主 主 主 に 主 主 主 主 主 主 に 主 主 主 主 主 主 に 主 主 主 主 主 主 に 主 主 主 主 主 主 に 主 主 主 主 主 主		おも 主 主 主 主 主 主 に 主 主 主 主 主 主 に 主 主 主 主 主 主 に 主 主 主 主 主 主 に 主 主 主 主 主 主 に 主 主 主 主 主 主		おも 主 主 主 主 主 主 に 主 主 主 主 主 主 に 主 主 主 主 主 主 に 主 主 主 主 主 主 に 主 主 主 主 主 主 に 主 主 主 主 主 主									
			1群(たんぱく質)		2群(無機質)		3群(ビタミンA)				4群(ビタミンC)		5群(炭水化物)		6群(脂質)	
2	月	そぼろごはん(麦入り) 牛乳 五色和え豆腐の白みそ汁	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 たまねぎ もやし とうもろこし だいこん	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま	762	28.8						
3	火	ごはん(麦入り) 牛乳 鶏肉のマヨボ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 チンゲンサイ たまねぎ	もやし だいこん しいたけ 白ねぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖 さといも	ノンエッグマヨネーズ	701	33.8						
4	水	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬きんぴらごぼう 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 ごぼう もやし とうもろこし	米 でんぷん 砂糖 こんにゃく	油 ごま	729	29.3						
5	木	コッペパン 牛乳 ミートグラタン和風ポトフ 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 チンゲンサイ	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	パン マカロニ 小麦粉 パン粉 砂糖	バター 油	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 白菜キムチ たくあん しょうが にんにく 白ねぎ	米 麦 でんぷん 砂糖 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 ごまネーズ和え	ハンバーグ 豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ しめじ しょうが たけのこ もやし キャベツ	米 砂糖 でんぷん	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	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 ししいたけ キャベツ きゅうり しょうが	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	798	32.5						
12	木	こがた 小型あげパン 牛乳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 しめじ たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン ぶどう糖 パンネ 小麦粉	油 バター フレンチドレッシング	734	27.1						
和 食 の 日																
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 はくさい もやし たまねぎ 白ねぎ	米 麦 砂糖 でんぷん	ごま	718	30.2						
16	月	ぶたたまどん 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 しめじ キャベツ きゅうり	米 こんにゃく 砂糖 みたらし団子	油	768	32.8						
17	火	ごはん(麦入り) 牛乳 あじのごま酢かけだいこん にももの大根の煮物 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	だいこん とうもろこし キャベツ	米 麦 砂糖 でんぷん	ごま 油	723	34.2						
18	水	チキンカレーライス(麦入り) 牛乳こざかない小魚入りフライビーンズ 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	米 麦 じゃがいも カレールウ でんぷん 砂糖	油	854	31.1						
19	木	こめい 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 きゅうり たまねぎ にんにく	パン 砂糖 じゃがいも	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 厚揚げのごまだれまつさかあかな しいら 葱 和え たけしろう汁	生揚げ 鮭 みそ	牛乳 塩昆布	松阪赤菜 にんじん 葉ねぎ	もやし しょうが だいこん たまねぎ とうもろこし	米 砂糖 でんぷん じゃがいも	ごま	704	28.7						
24	火	ピピンパ(麦入り) 牛乳スーミータン	牛肉 ハム たまご	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	にんにく しょうが しめじ もやし たまねぎ とうもろこし	米 麦 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま	726	29.6						
25	水	ごはん(麦入り) 牛乳 ちくわの磯辺揚げじゃがいもの煮物 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	米 麦 でんぷん 砂糖 こんにゃく	油	764	28.0						
26	木	コッペパン 牛乳 ホキの粒コーン焼きドレッシングサラダ	ホキ 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	パン じゃがいも 米粉 バター	ノンエッグマヨネーズ 油	721	32.4						
27	金	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげもやしの磯和え 大根のみそ汁 ワインゼリー	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 味噌汁	にんじん	しょうが もやし だいこん たまねぎ 白ねぎ	米 でんぷん 砂糖 ワインゼリー	油	796	27.1						

※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。

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。