

2025年度 2月 給食献立表

松阪市教育委員会



幼稚園版

松阪市学校給食センターペルランチ

ひづけ 日付	献立名	食 品 名			エ ネ ル ギ ー	た ん ば く 質
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
					Kcal	g
2月	そぼろごはん(麦入り) 牛乳 五色和え 豆腐の白みそ汁	牛乳 たまご 鶏肉 ハム 豆腐 みそ	しょうが たまねぎ にんじん こまつな もやし とうもろこし だいこん 葉ねぎ	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま	500	20.7
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 かわり汁	牛乳 鶏肉 大豆 さつま揚げ	こんにゃく にんじん もやし チンゲンサイ だいこん たまねぎ 干しいたけ 白ねぎ	米 麦 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 さといも	439	25.3
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	牛乳 あじ さつま揚げ	にんじん たまねぎ ごぼう さやいんげん こんにゃく ほうれんそう もやし とうもろこし	米 でんぷん 油 砂糖	474	21.0
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	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 生揚げ ツナ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ だいこん キャベツ きゅうり	パン マカロニ バター 小麦粉 バン粉 油 砂糖	525	24.1
6金	とんだくチャーハン(麦入り) 牛乳 鶏肉のスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ たくあん 白ねぎ	米 麦 油 ごま油	467	19.4
9月	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 野菜のせん切り炒め ごまネーズ和え	牛乳 ハンバーグ 豚肉 ちくわ	たまねぎ しめじ しょうが にんじん ビーマン だけのこ もやし チンゲンサイ キャベツ	米 油 砂糖 でんぷん ごま ノンエッグマヨネーズ	472	20.7
10火	ごはん 牛乳 さわらの甘酢あんかけ 高野豆腐のたまごとし キャベツの浅漬け	牛乳 さわら 凍り豆腐 たまご	たまねぎ にんじん 干しいたけ こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり しょうが	米 でんぷん 油 砂糖 じゃがいも	517	22.6
12木	小型あげパン 牛乳 鶏肉のクリームペンネ コールスロー	牛乳 きな粉 鶏肉 チーズ	にんにく しめじ たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	パン 油 ぶどう糖 ペンネ バター 小麦粉 フレンチドレッシング	529	20.2
13金	和 食 の 日					
	ごはん(麦入り) 牛乳 さばのみそ煮 はくさいのごま和え かきたま汁	牛乳 さば みそ 豆腐 たまご	しょうが はくさい もやし たまねぎ にんじん 白ねぎ	米 麦 砂糖 ごま でんぷん	456	20.7
16月	豚玉丼 牛乳 大豆サラダ みかんゼリー	牛乳 豚肉 たまご 大豆	こんにゃく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり にんじん	米 砂糖 油 みかんゼリー	493	23.4
17火	ごはん(麦入り) 牛乳 あじのごま酢がけ だいこんの煮物 ひじきとチーズのサラダ	牛乳 あじ 豚肉 さつま揚げ ひじき チーズ	だいこん にんじん さやいんげん とうもろこし キャベツ	米 麦 砂糖 でんぷん ごま 油	469	24.4
18水	チキンカレーライス(麦入り) 牛乳 ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん にんにく だいこん ブロッコリー	米 麦 じゃがいも 油 カレールフ 砂糖	469	17.3
19木	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	牛乳 かつおフライ ベーコン	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ にんにく トマト	パン 油 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	503	22.4
20金	ち ゃ ち ゃ も ラ ン チ					
	ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれ 松阪赤菜の塩こんぶ和え だけしろう汁	牛乳 生揚げ 塩昆布 さけ みそ	松阪赤菜 もやし しょうが にんじん だいこん たまねぎ とうもろこし 葉ねぎ	米 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも	462	21.2
24火	ビビンバ(麦入り) 牛乳 スーミータン	牛乳 牛肉 ハム たまご	にんにく しょうが しめじ チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ にら とうもろこし	米 麦 砂糖 ごま油 ごま でんぷん	460	20.2
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	牛乳 ちくわ 青のり 豚肉	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ たくあん	米 麦 てんぷら粉 油 じゃがいも	487	19.4
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 米粉ポタージュ	牛乳 ホキ 鶏肉	しょうが とうもろこし きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ しめじ	パン ノンエッグマヨネーズ 油 じゃがいも バター 米粉	469	22.3
27金	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ もやしの磯和え だいこんのみそ汁	牛乳 鶏肉 のり 油揚げ みそ	しょうが もやし だいこん たまねぎ にんじん 白ねぎ	米 でんぷん 油 砂糖	483	19.2

※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。