



2025年度 2 月 学 校 給 食 献 立 表

松阪市北部学校給食センター
(たけっぴーランチ)

にち 日	ようび 曜日	こ ん だ て め い 献 立 名		食 品 名			きじゅんりょう 基準量	
				おもに体をつくるものになる (あか)	おもに体の調子を整える (みどり)	おもにエネルギーのもとになる (き)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	2月は、今月が最後の給食となる中学校3年生のリクエスト月間です。★の日に、リクエストメニュー(太字)が登場します。						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー ひじきとチーズのサラダ★	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ひじき,チーズ	しょうが,にんにく,セロリー, たまねぎ,にんじん,きゅうり, とうもろこし	こめ,むぎ,あぶら, じゃがいも,こむぎこ, さとう	774	25.5
3	火	和食の日(節分の行事食です。鬼が苦手な「いわし」と、節分豆に見立てた「大豆」の入った豚汁を食べて、1年の健康を願いましょう。)						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	いわしのあげに ブロッコリーのおかかあえ★ だいずいりぶたじる	ぎゅうにゅう,いわし, かつおぶし,ぶたにく, とうふ,だいず,みそ	しょうが,ブロッコリー, だいこん,ごぼう,にんじん, ねぎ	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう,ごま, さといも	767	32.6
4	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	さわらのハーブグリル こふきいも★ マカロニスープ	ぎゅうにゅう,さわら, ベーコン	たまねぎ,にんじん, とうもろこし,パセリ	パン,あぶら,パンこ, じゃがいも,マカロニ	721	32.8
5	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ たまごいりわかめスープ★	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ぎゅうにゅう,わかめ, たまご,とうふ	にんにく,にんじん,もやし, チンゲンサイ,ねぎ, えのきたけ	こめ,むぎ,あぶら, さとう,ごま,かたくりこ	754	29.2
6	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが なばなのあえもの	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, ツナ	たまねぎ,にんじん,なばな, とうもろこし,キャベツ	こめ,むぎ,じゃがいも, こんにやく,あぶら, さとう	747	23.8
9	月	むぎいりごはん のむヨーグルト	さばのにつけ はくさいのふうみあえ★ ごもくにまめ	ヨーグルト,さば,だいず, さつまあげ,こんぶ	しょうが,はくさい,きゅうり, ふくじんづけ,ごぼう, にんじん,しいたけ	こめ,むぎ,さとう, こんにやく	797	29.9
10	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 やさいのちゅうかう★ あえもの	ぎゅうにゅう,とうふ, ぶたにく,みそ,ハム	たまねぎ,にんじん,しいたけ, にんにく,しょうが,ねぎ, チンゲンサイ,もやし, キャベツ	こめ,むぎ,あぶら, さとう,かたくりこ	756	32.2
12	木	むぎいりごはん (小) ぎゅうにゅう	やさいたっぷりラーメン キャベツのツナあえ★	ぎゅうにゅう,やきぶた, ツナ	たまねぎ,にんじん,もやし, はくさい,にら,にんにく, しょうが,キャベツ,きゅうり, とうもろこし,レモン	こめ,むぎ, ちゅうかめん, さとう	695	24.7
13	金	<北海道の郷土料理>松阪市の偉人で、北海道の名付け親 松浦武四郎さんにちなんだ「十勝豚丼」と「たけしろう汁」です。						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とかちふうぶたどん たけしろうじる	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,むぎ,さとう, あぶら,かたくりこ, じゃがいも	717	33.0
16	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	たれつきからあげ ピリからきゅうり★ もやしスープ	ぎゅうにゅう,とりにく, ベーコン	にんにく,きゅうり,もやし, にんじん,たまねぎ,にら	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう	752	31.3
17	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ツナとたまごのそぼろ ちくぜんに	ぎゅうにゅう,ツナ, たまご,とりにく	たまねぎ,にんじん,しょうが, れんこん,ごぼう,しいたけ	こめ,むぎ,あぶら, さとう,さといも, こんにやく	791	29.5
18	水	コッペパン ぎゅうにゅう	マカロニグラタン わふうポトフ★ いちご	ぎゅうにゅう,とりにく, チーズ,ウィンナー	たまねぎ,にんじん,しめじ, とうもろこし,こまつな, だいこん,セロリー,いちご	パン,マカロニ,バター, あぶら,こむぎこ, さつまいも	758	33.4
19	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ししゃもフライ こまつなごまあえ★ しらすおしる	ぎゅうにゅう,ししゃも, あぶらあげ,わかめ, みそ	こまつな,にんじん,だいこん, たまねぎ,ねぎ	こめ,むぎ,あぶら, さとう,ごま,じゃがいも	714	25.3
20	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	てづくりとうふいり ハンバーグ★ そえやさいサラダ コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, ぶたにく,とうふ, ベーコン	たまねぎ,キャベツ,きゅうり, にんじん,とうもろこし, パセリ	こめ,むぎ,パンこ, さとう,あぶら, じゃがいも,こむぎこ, バター	864	30.8
24	火	わかめごはん ぎゅうにゅう	さけのコーンマヨネーズやき はくさいのしそあえ★ ぎゅうにくいりきんぴら	ぎゅうにゅう,わかめ, さけ,ぎゅうにく	しょうが,とうもろこし, はくさい,ごぼう,にんじん	こめ,むぎ,こんにやく, ノンエッグマヨネーズ, あぶら,さとう	767	31.2
25	水	あげパン ぎゅうにゅう	かいそうサラダ ワンタンスープ★	ぎゅうにゅう,きなこと, かいそうミックス, ツナ,ぶたにく	きゅうり,とうもろこし, チンゲンサイ,にんじん, もやし,たまねぎ,ねぎ, しいたけ	パン,さとう,あぶら, ワンタンのかわ	682	29.0
26	木	ちやちやもランチ(松阪市が世界に誇る「松阪牛」と、壇野地区で育てられた「小松菜」を使った給食です。「デザートセレクト」も楽しみましょう。)						
		まつさかうしの あじごはん ぎゅうにゅう	こまつなののりずあえ すましじる 【デザートセレクト】 さつまいもとくりのタルト・ ワインゼリー・プリン★	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, ツナ,のり,かまぼこ, とうふ,わかめ	にんじん,ごぼう,しいたけ, こまつな,キャベツ,たまねぎ, ねぎ	こめ,あぶら,さとう, ゼリー,タルト,プリン	721	24.7
27	金	<韓国料理>「チゲ」とは、韓国語で「なべ」という意味です。とうふやキムチが入った「チゲ風」と、韓国風和え物「ナムル」です。						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とうふのチゲふう ほうれんそうの ナムル	ぎゅうにゅう,ぶたにく, とうふ,みそ,ツナ	はくさい,にんじん,にら, キムチ,ほうれんそう,もやし	こめ,むぎ,あぶら, ごま,さとう	691	31.9