

ねん ど がつ がつこうきゅうしょくこんだてひょう
2025年度2月 学校給食献立表

まつさかしいいなん·いいたかがつこうきゅうしょく
松阪市飯南·飯高等学校給食センター

日	曜日	こんだてめい 献立名	食品名			エネルギー	
			血や肉になるもの あか	体の調子をととのえるもの みどり	体の熱や力になるもの きいろ	小学校 kcal	中学校 kcal
2	月	わいしょく ひ せつぶん きょうじしき とうじょう や あたま きだる ふうじゅう 和食の日(節分の行事食「いわし」が登場します。焼いたいわしの頭をヒラギの枝にさしてかざる「やいかがし」という風習もあります。)					
2	月	ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ 白菜のごま和え いそ煮	ぎゅうにゅう いわし ひじき だいす あぶらあげ	はくさい こまつな ごぼう にんじん	こめ あぶら じやがいも ごま さとう	607	784
3	火	こくとう 黒糖パン 牛乳 あじのマスター・ソース キャロットサラダ 和風ABCスープ	ぎゅうにゅう あじ べーコン	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ チンゲンサイ	パン かたくりこ あぶら ノンエッグマヨネーズ はちみつ さとう マカロニ	601	756
4	水	ごはん 牛乳 さといもと豚肉の炒め煮 ちくわ入り春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん こんにゃく どうもろこし ににくしようが キャベツ チンゲンサイ ねぎ	こめ さといも ごまあぶら さとう ごまあぶら はるさめ ノンエッグマヨネーズ	600	736
5	木	ごはん 牛乳 厚揚げのみそチーズ焼き もの もやしの和え物 すまし汁	ぎゅうにゅう あつあげ みそ チーズ あぶらあげ かまぼこ	ねぎ もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん	こめ ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	592	760
6	金	カレーピラフ 牛乳 オーロラサラダ 青のりポテトビーンズ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ チーズ だいす あおのり	たまねぎ にんじん ピーマン どうもろこし キャベツ きりほしだいこん	こめ あぶら かたくりこ ノンエッグマヨネーズ じやがいも	586	729
9	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 キャベツのしそ和え 金時豆の甘煮	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ きんときまめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ キャベツ しそ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	589	725
10	火	こがた 小型コッペパン 牛乳 スパゲッティイタリアン ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん どうもろこし キャベツ きゅうりトマト	パン スパゲッティ あぶら じやがいも ノンエッグマヨネーズ	600	751
12	木	ハヤシライス 牛乳 大豆サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ツナ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ きゅうりトマト	こめ あぶら ハヤシルウ さとう	623	760
13	金	ちやちゃもランチ(「みえの伝統野菜」にも登録されている松阪赤菜が登場します。蒲生氏郷が、故郷の滋賀県から持ち込んだとされています。)					
13	金	ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ 松阪赤菜のツナ和え じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう さわら ツナ あぶらあげ みそ	しょうが まつさかあかな はくさい たまねぎ にんじん もやし ねぎ	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう じやがいも	594	735
16	月	ごはん 牛乳 高野豆腐のカレー揚げ きんぴらごぼう もやし入り白みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく こやどうふ とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく もやし たまねぎ	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ごま	589	740
17	火	揚げパン 牛乳 和風ポトフ 大根入り海そうサラダ	ぎゅうにゅう きなこ わかめ ツナ とりにく	だいこん とうもろこし にんじん ごぼう かぶ	パン あぶら ぶどうとう ごまあぶら さとう さといも	586	724
18	水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 白菜のおかか和え 関東煮	ぎゅうにゅう さば かつおぶし さつまあげ うずらたまご	こまつな はくさい にんじん だいこん こんにゃく	こめ さとう じやがいも	585	721
19	木	ごはん 牛乳 厚揚げのカレー炒め チングンサイの中華サラダ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく チングンサイ もやし	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	593	749
20	金	チキンライス 牛乳 ひじきとツナのサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ツナ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ どうもろこし パセリ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま ポタージュエースコーン	590	740
24	火	コッペパン 牛乳 マカロニととり肉の クリーム煮 小松菜とコーンのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ どうもろこし	パン バター じやがいも マカロニ ベシャメルソース さとう あぶら	602	750
25	水	ごはん 牛乳 かつおのごまがらめ ワンタン汁	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ワンタン	597	728
26	木	ごはん 牛乳 大根と豚肉のオイスター炒め 中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	だいこん にんじん しょうが こまつな セロリー たまねぎ にら どうもろこし	こめ あぶら さとう かたくりこ	585	729
27	金	ごはん 牛乳 とり肉のからあげ ほうれん草のごま和え 大根のみそ汁 みかんゼリー《中学校のみ》	ぎゅうにゅう とりにく あだいこん ちゅうかくう みそ汁	しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう ゼリー	587	797

※ 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。