



# 2025年度2月 学校給食献立表

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

日	曜	 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	和食の日（節分の行事食「いわし」が登場します。焼きたいわしの頭をヒヤ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。）						
		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 だいず 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 じゃがいも ごま さとう	607	784	
3	火	黒糖パン 牛乳 あじのマスタードソース キャロットサラダ 和風ABCスープ	ぎゅうにゅう あじ ツナ ベーコン	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 とうもろこし にんにく しょうが 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 だいず あおりの	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし キャベツ きりぼしだいこん	こめ あぶら かたくりこ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	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	小型コッパパン 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 とうもろこし キャベツ きゅうり トマト	パン スパゲッティ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	600	751	
12	木	ハヤシライス 牛乳 だいず 大豆サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 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	ちゃちゃもランチ（「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。）						
		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 じゃがいも	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 だいこんい かい 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 じゃがいも	585	721	
19	木	ごはん 牛乳 厚揚げのカレー炒め チンゲンサイの中華サラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ 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 とうもろこし 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	コッパパン 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 とうもろこし	パン バター じゃがいも マカロニ ベジャメルソース 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 ベーコン 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 とうもろこし	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 あぶらあげ みそ	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。