

2025年度 3月 学校給食献立表

松阪市教育委員会 松阪市学校給食協会

日	曜	献立名	赤	緑	黄	エネルギー	たんぱく
			おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもに熱や力のもとになる	kcal	g
2	月	《和食の日》 ひなちらし 牛乳 さわらの照り煮風 いかとわけぎのぬた すまし汁 	ぎゅうにゅう さわら いか みそ とうふ わかめ のり	わけぎ にんじん たまねぎ えのきたけ たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ	こめ かたくりこ あぶら さとう	631	27.3
3	火	コッペパン 牛乳 チキンピーンズ つきこんにやくサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく だいたず ツナ	たまねぎ にんじん こんにやく チンゲンサイ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ ジャム	575	24.7
4	水	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 白菜とたくあんの和え物 根菜の煮物	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく さつまあげ	しょうが たくあん はくさい だいこん にんじん ごぼう こんにやく	こめ さとう あぶら	604	28.9
5	木	ご飯(麦入り) 牛乳 肉じゃが 大根と小魚のサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく しらすぼし くきわかめ	たまねぎ にんじん こんにやく だいこん きゅうり とうもろこし りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまドレッシング	620	18.1
6	金	《ちやちやもランチ》 ご飯 牛乳 厚揚げのごまだれがけ もやしのしそ和え とり肉とじゃがいもの和風スープ 	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく	もやし しそ しょうが にんじん こまつな たまねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	587	22.4
9	月	たまごいりピピンパ丼(麦入り) 牛乳 わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ わかめ ツナ	にんにく しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん とうもろこし	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	599	23.5
10	火	セルフバーガー[丸パン(横切り)・ ホキの米パン粉フライ・キャベツ] 野菜のスープ煮 牛乳	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい	パン こめパンこ あぶら さとう じゃがいも	557	24.2
11	水	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ ツナ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ノンエッグマヨネーズ	647	25.3
12	木	ビーフカレー(麦入り) 牛乳 ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	626	18.9
13	金	ご飯(麦入り) 牛乳 黒だいフライ 小松菜入りごま和え かきたま汁	ぎゅうにゅう くらだい とうふ たまご	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごま さとう パンこ こむぎこ	579	23.6
16	月	赤飯 牛乳 とり肉のから揚げ チンゲンサイのおかか和え 大根の白みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ あずき	しょうが チンゲンサイ もやし だいこん ねぎ にんじん	こめ もちごめ ごま かたくりこ あぶら さとう	655	27.2
17	火	黒糖パン 牛乳 ポテトグラタン もやしとキャベツのスープ いちごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし キャベツ パセリ	パン じゃがいも あぶら ゼリー ベシヤメルソース	585	25.2

※材料等の都合により、献立等を変更をする場合がありますのでご了承ください。