

2025年度

3月

献立表

松阪市教育委員会  
松阪市学校給食センターペルランテ



ひづけ 日付	献立名	食品名						エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		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			
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
		魚 肉 卵 豆 豆制品	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米 パン めんいも 砂糖	油脂		
2 月	ごはん(麦入り) 牛乳 しゅうまい 春雨サラダ	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい しょうが キャベツ	米 麦 でんぷん	ごま油	754	30.5
3 火	ちらし寿司 牛乳 キャベツのしそ和え すまし汁	炒りたまご 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん しそ	しいたけ れんこん えだまめ キャベツ たまねぎ	米 砂糖	油	821	22.9
ちやちやもランチ									
4 水	ごはん 牛乳 小松菜のごまだれサラダ	ツナ ちくわ 生揚げ みそ	牛乳 手巻きのり	こまつな にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ だいこん 白ねぎ	米 砂糖	ごま	705	30.9
5 木	コッパン 牛乳 ポトフ フルーツサラダ	しいら ウインナー	牛乳 ホイップクリーム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん みかん パイン もも	パン コーンフレーク じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	740	32.6
9 月	ごはん 牛乳 青のりピーンズ	鶏肉 たまご 大豆	牛乳 あおさ粉 しらす干し	にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ とうもろこし	米 こんにゃく 砂糖 でんぷん	油 ごま油	779	33.3
10 火	ごはん(麦入り) 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め たまねぎの白みそ汁	豚肉 ちくわ 油揚げ みそ	牛乳	ピーマン チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし しょうが キャベツ りんご	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	781	30.5
和食の日									
11 水	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮	さば 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい もやし しょうが	米 じゃがいも 砂糖	油	708	30.9
12 木	コッパン 牛乳 ごぼうサラダ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ ごぼう きゅうり	パン マカロニ パン粉 ベジマメルソース じゃがいも 砂糖 ジャム	バター ノンエッグマヨネーズ ごま	765	31.1
13 金	ごはん(麦入り) 牛乳 キャベツの中華風磯和え	あじ たまご	牛乳 味付けもみのり	にんじん にら	しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま油	731	30.6
16 月	ビーフカレーライス(麦入り) 牛乳 マカロニサラダ	牛肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	米 麦 じゃがいも カレールウ マカロニ 豆乳プリン	油 ノンエッグマヨネーズ	877	24.0
17 火	ごはん 牛乳 厚揚げと大根の煮物	しいら 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	だいこん もやし	米 でんぷん 砂糖	油 ごま	731	34.6
18 水	ごはん(麦入り) 牛乳 チンゲンサイとツナのサラダ 中華風コーンスープ	豚肉 ツナ ハム	牛乳	にら チンゲンサイ にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 ぎょうざの皮 砂糖 でんぷん	ごま油 油	746	24.8
19 木	小型コッパン 牛乳 ホキの粒コーン焼き	ベーコン ホキ	牛乳 チーズ	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ	油 ノンエッグマヨネーズ	724	31.9

※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。

学校給食の食材については、松阪市のホームページ (<http://www.city.matsusaka.mie.jp>) にて公表しています。

☆給食終了日のお知らせ☆	
久保中	16日まで
殿町中・中部中	17日まで
東部中・西中	18日まで
鎌田中・大江中	19日まで