



2025年度 3月学校給食献立表

まつしかしほくぶがっこうきゅうしよく
 松阪市北部学校給食センター
 ちゅうがっこう
 中学校(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		しょくひんめい 食品名			きじゆんりょう 基準量			
				おもにからだをつくるものになる (あか)	おもにからだの調子を整える (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	むぎいりごはん ぎゆうにゆう	あじのたつたあげ だいこんとあつあげの にも てづくりふりかけ	ぎゆうにゆう,あつあげ, ぶたにく,あじ,ごさかな, かつおぶし,のり	だいこん,にんじん, しょうが	こめ,むぎ,さとう, かたくりこ,あぶら, ごま	759	33.1		
3	火	わしよくひ(ひなまつりぎょうじよく,「ちらし寿司」に、こんぶとかつおぶしでだしをとった「かきたま汁」です。)								
		ツナそぼろ ちらしずし ぎゆうにゆう	はながたはんぺん ブロッコリーのおかかあえ かきたまじる きざみのり	ぎゆうにゆう,ツナ,のり, はんぺん,かつおぶし, とうふ,わかめ,たまご	にんじん,しいたけ,たけのこ, ブロッコリー,たまねぎ, えのきたけ,ねぎ	こめ,さとう,あぶら, かたくりこ	732	29.9		
4	水	こくとうパン ぎゆうにゆう	とりにくのクリームに ごぼうサラダ	ぎゆうにゆう,とりにく, ベーコン	たまねぎ,にんじん,ごぼう, とうもろこし,きゅうり	パン,あぶら,じゃがいも, こむぎこ,バター,さとう,ごま ノンエッグマヨネーズ,	771	30.2		
5	木	むぎいりごはん ぎゆうにゆう	あかうおのにつけ ほうれんそうのいそあえ じゃがいものそぼろに	ぎゆうにゆう,あかうお とりにく,のり	しょうが,もやし, ほうれんそう,にんじん, たまねぎ	こめ,むぎ,さとう,あぶら, じゃがいも,こんにやく	736	32.5		
9	月	<フィリピン料理>ギニーリンは、ひき肉とトマトなどの野菜を炒めて煮込んだ、フィリピンの家庭料理です。)								
		むぎいりごはん ぎゆうにゆう	ギニーリン マカロニサラダ りんごゼリー 	ぎゆうにゆう,ぶたにく, ツナ	にんにく,たまねぎ,にんじん, トマト,キャベツ,きゅうり, とうもろこし	こめ,むぎ,あぶら, じゃがいも,さとう, マカロニ,ゼリー ノンエッグマヨネーズ	787	24.5		
10	火	<宮城県の郷土料理>「ささかまぼこ」は、魚がたくさんとれた時に、保存のきくように、かまぼこを作ったのがはじまりです。								
		むぎいりごはん ぎゆうにゆう	ささかまぼこのいそべあげ キャベツとわかめのサラダ おくずかけ 	ぎゆうにゆう,あおのり あぶらあげ ささかまぼこ,わかめ	キャベツ,にんじん, だいこん,ごぼう, しいたけ,ねぎ	こめ,むぎ,てんぷらこ, あぶら,さとう,ふ, さといも,かたくりこ こんにやく	702	25.6		
11	水	こがたコッペパン よこぎり ぎゆうにゆう	なばなのクリームペンネ ツナサラダ	ぎゆうにゆう,とりにく, ツナ	セロリー,たまねぎ,なばな, にんじん,キャベツ,きゅうり, とうもろこし	パン,あぶら,ペンネ, こむぎこ,バター, ノンエッグマヨネーズ	776	30.8		
12	木	むぎいりごはん ぎゆうにゆう	さんまのかばやき こまつなのおかかあえ ぶたじる	ぎゆうにゆう,さんま かつおぶし,ぶたにく とうふ,みそ	しょうが,もやし,こまつな, だいこん,はくさい,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	779	29.6		
13	金	ちゃちゃもランチ(松阪産の「あおさ」とさつまいもと野菜で作った手作りのかきあげです。)								
		むぎいりごはん (小) ぎゆうにゆう 	あおさいりかきあげ かやくうどん	ぎゆうにゆう,あおさ, とりにく,あぶらあげ	にんじん,たまねぎ, はくさい,ねぎ	こめ,むぎ,さつまいも, てんぷらこ,あぶら, うどん	749	23.9		
16	月	むぎいりごはん ぎゆうにゆう	チキンカレー だいずいりサラダ	ぎゆうにゆう,とりにく, だいず	しょうが,にんにく,セロリー, たまねぎ,にんじん, キャベツ,きゅうり	こめ,むぎ,あぶら, じゃがいも,こむぎこ, さとう	785	24.6		
17	火	あおなごはん ぎゆうにゆう	とりにくのからあげ キャベツのあおじそあえ さつまいものしろみそしる いちごクレープ	ぎゆうにゆう,とりにく, あぶらあげ,わかめ, みそ	しょうが,キャベツ, だいこん,にんじん, たまねぎ,ねぎ	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さつまいも, クレープ	872	33.2		
18	水	むぎいりごはん ぎゆうにゆう	てづくりジャンボ あげぎょうざ いいたかさきくらげスープ おかかふりかけ	ぎゆうにゆう,ぶたにく, ふりかけ	たまねぎ,にんにく, しょうが,きくらげ,にんじん, ねぎ	こめ,むぎ,あぶら, ぎょうざのかわ, はるさめ	722	23.1		
19	木	むぎいりごはん ぎゆうにゆう	さけのしおこうじやき やさいとツナのごますあえ れんこんとだいこんのもの	ぎゆうにゆう,さけ, とりにく,ツナ	チンゲンサイ,にんじん, れんこん,だいこん, しいたけ,もやし	こめ,むぎ,さとう, あぶら,ごま, こんにやく	704	33.2		

※材料等の都合により、やむをえず献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

★ 給食終了日のお知らせ ★

嬉野中1年・2年	3/18(水)
三雲中1年・2年	3/19(木)

