



2025年度3月 学校給食献立表

まつさかいいいいなんいいたかがつこうきゅうしよく
松阪市飯南・飯高等学校給食センター

日	曜日	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
和食の日(桃の節句である“ひなまつり”の行事食「ちらし寿司」が登場します！具や寿司酢は、すべて給食センターで炊いて作ります。)							
2	月	ちらし寿司 牛乳 さわらのマヨネーズ焼き チンゲンサイのごま和え あおさ入りかきたま汁	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ とうふ あおさ たまご	れんこん にんじん しいたけ しょうが チンゲンサイ もやし たまねぎ ねぎ	こめ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	605	765
3	火	コッパパン 牛乳 ミートグラタン フレンチサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく ベーコン	たまねぎ きゅうりにんじん キャベツ トマト チンゲンサイ	パン マカロニ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	592	754
ちゃちゃもランチ(飯高町の上野屋さんが作る「冬季限定国産生羊100%系こんにやく」が登場します！いつものこんにやくと比べてみよう)							
4	水	ごはん 牛乳 ししゃもフライ もやしのしそ和え とり野菜	ぎゅうにゅう とりにく みそ ししゃもフライ	もやし しそ にんじん はくさい こんにやく たまねぎ しめじ ねぎ しょうが にんにく	こめ あぶら さとう パンこ	604	737
5	木	とり肉と卵のそぼろ丼 牛乳 野菜たっぷりすいとん	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん だいこん はくさい ねぎ	こめ さとう あぶら こむぎこ	596	750
9	月	ポークカレーライス 牛乳 わかめとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら カレールウ ごまあぶら さとう	614	773
10	火	コッパパン 牛乳 かつおのノルウェー風 マカロニスープ	ぎゅうにゅう かつお ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	パン かたくりこ あぶら さとう マカロニ	587	749
11	水	ごはん 牛乳 さけの南蛮漬 筑前煮	ぎゅうにゅう さけ とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう こんにやく しいたけ たけのこ れんこん	こめ かたくりこ あぶら さとう	609	760
12	木	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 小松菜と油揚げの和え物	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご あぶらあげ ツナ	たまねぎ にんじん こんにやく きりぼしだいこん キャベツ こまつな	こめ さとう あぶら ごまあぶら	625	786
13	金	キムチチャーハン 牛乳 ビーフンサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ベーコン	にんにく しょうが にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン はくさい キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ ごまあぶら あぶら ビーフン さとう ワンタン ノンエッグマヨネーズ	601	767
16	月	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ キャベツとたくあんの和え物 のっぺい汁	ぎゅうにゅう さば あつあげ	しょうが キャベツ たくあん にんじん たけのこ こんにやく ねぎ たまねぎ	こめ かたくりこ あぶら ごま	605	755
17	火	小型コッパパン 牛乳 焼きそば ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおのり ツナ	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが きゅうり	パン やきそばめん あぶら ノンエッグマヨネーズ	628	814
18	水	ごはん 牛乳 野菜たっぷりラーメン 手作りジャンボ揚げぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし ねぎ いら にんにく しょうが	こめ ちゅうかめん ごまあぶら ぎょうざのかわ あぶら		864
19	木	ごはん 牛乳 厚揚げの白みそチーズ焼き ほうれんそうのごま和え 沢煮椀	ぎゅうにゅう あつあげ みそ チーズ ぶたにく	ねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん たけのこ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	606	784
23	月	ごはん 牛乳 まぐろカツ ゆでキャベツ みそ汁	ぎゅうにゅう まぐろ あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	606	758

※ 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。

☆給食終了日のお知らせ☆	
飯高中	19日まで
飯南中	23日まで