

# 2026年度 4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
9	木	こめこ 米粉チキンカレー ぎゅうにゅう 牛乳 だいたい 大豆入りサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいたい ツナ	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	580	22.0
10	金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく しん 豚肉と新たまねぎのしょうが炒め こんにく サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん こんにく きゅうり キャベツ	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	585	21.3
13	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 マーボー豆腐 どうぶ 豆腐 ナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ツナ	しょうが たまねぎ ほうれんそう にんじん もやし ねぎ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	590	27.0
14	火	セルフバーガー[丸パン(横切り)・照り焼きチキン・キャベツ] ぎゅうにゅう トマトとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ トマト とうもろこし	パン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも こめこマカロニ	595	25.0
15	水	ごはん(麦入り) ぎゅうにゅう 牛乳 まぐろのココロコ酢豚風 春雨スープ	ぎゅうにゅう まぐろ ベーコン	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん もやし いら	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう はるさめ	600	23.9
16	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 み えんどう 入肉じゃが ひじきのごまドレサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん こんにく みえんどう キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまドレッシング	615	19.2
17	金	《和食の日》 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのてり煮風 春キャベツの青じそ和え たけのこ入り白みそ汁	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ わかめ みそ	しょうが キャベツ しそ たけのこ たまねぎ にんじん	こめ かたくりこ あぶら さとう	585	22.7
20	月	《ちやちやもランチ》 ごはん(麦入り) ぎゅうにゅう 牛乳 厚揚げの田楽風 春キャベツとたくあんの和え物 きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう あつあげ みそ とりにく	たくあん キャベツ にんじん たけのこ ごぼう こんにく	こめ むぎ さとう あぶら ごま	582	22.0
21	火	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 こめこ 米粉ポターージュ わかめサラダ いちごプリン	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも あぶら バター こめこ クリーム ごまあぶら さとう プリン	558	23.1
22	水	わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの竜田揚げ チンゲンサイのおかか和え	ぎゅうにゅう わかめ さば はなかつお ぶたにく あぶらあげ	しょうが チンゲンサイ もやし だいこん にんじん ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう	585	24.5
23	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ツナそぼろ 野菜のマヨネーズ和え さやえんどう入り筑前煮	ぎゅうにゅう ツナ とりにく	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう にんじん こんにく しいたけ たけのこ さやえんどう	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら	568	22.1
24	金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ホイコーロー スーミータン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく たまご	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし チンゲンサイ	こめ あぶら さとう かたくりこ	570	24.1
27	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ギニーリン マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんにく たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ	こめ あぶら じゃがいも さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	590	21.6
28	火	黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 さけ こがねや 鮭の黄金焼き そら豆の塩茹で 春野菜のスープ煮	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	そらまめ にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ パセリ	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	551	27.6
30	木	中華飯(麦入り) ぎゅうにゅう 牛乳 こざかない 小魚入りフライビーonz	ぎゅうにゅう だいたい かえりにぼし ぶたにく	しょうが しいたけ たまねぎ はくさい にんじん	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう	626	24.6

★給食開始日のお知らせ★	
下記以外の小学校	9日から
東部北小	10日から