

# 2026年度 4月 給食献立表

松阪市教育委員会



幼稚園版 松阪市学校給食センター・バルランチ

日付	献立名	食品名			エネルギー	たんぱく質
		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		
					Kcal	g
7火	ごはん 牛乳 手作りのハンバーグ 添え野菜 コーンスープ	牛乳 豚肉 牛肉 豆腐 ベーコン	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし パセリ	米 パン粉 砂糖 じゃがいも 油 米粉	521	21.7
9木	コッペパン 牛乳 鮭のハーブグリル ごぼうサラダ ポトフ	牛乳 鮭 ウインナー	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ だいこん	パン 油 パン粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	483	25.3
10金	チキンカレーライス(麦入り) 牛乳 福神和え りんごゼリー	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり 福神漬	米 麦 油 カレールウ じゃがいも りんごゼリー	489	16.5
13月	ごはん(麦入り) 牛乳 マーボー豆腐 しゅうまい パンサンスー	牛乳 豆腐 豚肉 みそ しゅうまい ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ 葉ねぎ もやし きゅうり	米 麦 砂糖 でんぷん 油 ごま油 はるさめ ごま	528	23.5
14火 ☆	ごはん 牛乳 ちくわの蒲焼き風 じゃがいもの煮物 さやいんげんのごまだれ和え	牛乳 ちくわ 豚肉	たまねぎ にんじん こんにゃく キャベツ さやいんげん	米 油 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま	483	19.3
15水	そぼろごはん 牛乳 切干大根とごぼうの含め煮 チンゲンサイののり酢和え	牛乳 たまご 鶏肉 さつま揚げ ツナ のり	しょうが たまねぎ えだまめ ごぼう 切干大根 にんじん チンゲンサイ もやし	米 油 砂糖 でんぷん	517	21.2
16木	コッペパン 牛乳 さわらのカレーマヨ焼き フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 さわら ベーコン	パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ	パン ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 じゃがいも	473	23.2
17金 ☆	ごはん 牛乳 鶏肉と大豆のみそ炒め キャベツのしと和え 春のとうとうわかめたまごスープ	牛乳 鶏肉 大豆 みそ 豆腐 たまご わかめ	干しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ しそ たまねぎ いら	米 でんぷん 油 砂糖 ごま	511	22.2
20月	ごはん 牛乳 厚揚げのあげだし 野菜のせん切り炒め 小松菜とちくわの和風マヨネーズ	牛乳 生揚げ 豚肉 ちくわ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ もやし こまつな キャベツ	米 砂糖 でんぷん 油 ノンエッグマヨネーズ	462	21.3
21火	ごはん(麦入り) 牛乳 八宝菜 チーズポテト 中華風和え物	牛乳 豚肉 チーズ ツナ	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ キャベツ チンゲンサイ もやし	米 麦 油 でんぷん じゃがいも ごま油 砂糖 ごま	448	19.6
22水 ☆	ごはん(麦入り) 牛乳 あじのかレー竜田揚げ ごまだれサラダ 豆腐の白みそ汁	牛乳 あじ ちくわ 豆腐 みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ 葉ねぎ	米 麦 でんぷん 油 砂糖 ごま	460	20.0
23木	ハンバーガー(丸パン横切り、ハンバーグ) 牛乳 コールスロー 米粉ポタージュ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん しめじ パセリ	パン 砂糖 フレンチドレッシング じゃがいも バター 米粉 生クリーム	517	22.9
ち ゃ ち ゃ も う ん ち						
24金	たけのこごはん(麦入り) 牛乳 いわしのカリカリフライ 新たまねぎと実えんどうのたまごとじ きゅうりのさっぱり和え	牛乳 油揚げ いわしのカリカリフライ 鶏肉 たまご	にんじん たけのこ たまねぎ こんにゃく 干しいたけ 実えんどう きゅうり	米 麦 砂糖 油 ごま油	534	23.5
27月	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 小松菜のおかか和え かきたま汁	牛乳 鶏肉 ちくわ 花かつお 豆腐 たまご	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ 葉ねぎ	米 でんぷん 油 砂糖	491	21.0
わ 給 食 の 日						
28火	ごはん(麦入り) 牛乳 さばの煮つけ こんにゃくサラダ チンゲンサイのみそ汁 ももゼリー	牛乳 さば 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが にんじん こんにゃく キャベツ きゅうり とうもろこし チンゲンサイ だいこん 葉ねぎ	米 麦 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ももゼリー	501	20.4
30木	小型コッペパン 牛乳 焼きそば ドレッシングサラダ いちごジャム	牛乳 豚肉 あおのり	キャベツ もやし たまねぎ にんじん 紅しょうが きゅうり こまつな	パン 中華めん 油 いちごジャム	465	18.4

※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。

☆マークがついた日付の献立は、久保中学校の生徒が技術・家庭科の授業で作成した献立を取り入れたものです。

★給食開始日のお知らせ★	
伊勢寺幼、松江幼、山室幼	7日から
上記以外の幼稚園	9日から