



2026年度 4月 学校給食献立表

松阪市北部学校給食センター
まつさかしほくぶがっこうきゅうしょくセンター
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 名 献立名		し ょ く ひ ん め い 名 食品名			き じ ゆ ん り よ う 基 準 量 基準量			
				おもに体をつくるもとになる (あか)	おもに体の調子を整える (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)		
8	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さわらのにつけ こまつなのいそあえ さわにわん	ぎゅうにゅう,さわらの,り, ぶたにく	しょうが,こまつな,もやし, だいこん,ごぼう,にんじん, しいたけ,ねぎ	こめ,むぎ,さとう, かたくりこ	681	31.9		
9	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ビーフカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, かいそうミックス,ツナ	しょうが,にんにく,セロリー, たまねぎ,にんじん,きゅうり, とうもろこし	こめ,むぎ,あぶら, じゃがいも,こむぎこ, さとう	802	23.4		
10	金	ちやちやもランチ(飯高産のきくらげが入った中華風スープが登場します。コリコリした食感を楽しみましょう。)								
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	てりやきチキン そえキャベツ いいたかさきくらげスープ	ぎゅうにゅう,とり,にく, ベーコン	キャベツ,きくらげ,たまねぎ, にんじん,ねぎ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, はるさめ	738	25.3		
13	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 パンサンスー	ぎゅうにゅう,とうふ, ぶたにく,みそ,ハム	たまねぎ,にんじん,しいたけ, にんにく,しょうが,ねぎ, きゅうり,もやし	こめ,むぎ,あぶら,さとう, かたくりこ,はるさめ	758	32.1		
14	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	まぐるのごまがらめ ピリからきゅうり ぎゅうにくいりきんぴら	ぎゅうにゅう,まぐる, ぎゅうにく	しょうが,きゅうり,ごぼう, にんじん,たけのこ	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう,ごま, こんにやく	798	35.5		
15	水	<アメリカ料理>豚肉と大豆を煮込んだトマト味の「ポークビーンズ」と、春キャベツを使った「コールスローサラダ」です。								
		コッペパン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ コールスローサラダ 	ぎゅうにゅう,ぶたにく, だいず	にんにく,たまねぎ,にんじん, キャベツ,きゅうり, とうもろこし	パン,あぶら,じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ, さとう	677	28.6		
16	木	<松阪市の郷土料理>松阪市で昔から愛されてきた「松阪とり焼き肉」です。特製のみそだれは、ごはんがすすむ味です。								
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう 	まつさかとりやきにく あおのりポテト ごもじる おいわいゼリー	ぎゅうにゅう,とり,にく, みそ,あおのり,とうふ, あぶらあげ	にんにく,たまねぎ,だいこん, にんじん,ねぎ	こめ,むぎ,さとう, じゃがいも,こんにやく, ゼリー	716	30.4		
17	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ツナとたまごのそぼろ はるやさいのぶたじる	ぎゅうにゅう,ツナ, たまご,ぶたにく,とうふ, みそ	たまねぎ,にんじん,しょうが, だいこん,ねぎ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, じゃがいも	779	30.5		
20	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あつあげのごまだれ こまつなのおかかあえ とりじゃが	ぎゅうにゅう,あつあげ, かつおぶし,とり,にく	こまつな,もやし,たまねぎ, にんじん	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう,ごま, じゃがいも,こんにやく	796	29.6		
21	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのカレーやき きゅうりとたくあんのあえもの かきたまじる	ぎゅうにゅう,さば, とうふ,わかめ,たまご	たまねぎ,きゅうり,たくあん, えのきたけ,にんじん,ねぎ	こめ,むぎ,ごま, かたくりこ	772	31.6		
22	水	こがたコッペパン よこぎり ぎゅうにゅう	やきそば 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,もやし,にんじん, たまねぎ,きゅうり, とうもろこし	パン,やきそばめん, ノンエッグマヨネーズ, あぶら	758	31.5		
23	木	あおなごはん ぎゅうにゅう	あじのかばやき キャベツのしそあえ スナップエンドウのたまごとじ	ぎゅうにゅう,あじ, かまぼこ,こうや豆腐, たまご,とり,にく	しょうが,キャベツ,たまねぎ, にんじん,スナップエンドウ, しいたけ,あおな	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう, じゃがいも,こんにやく	816	37.6		
24	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがいため しろみそしる わかめふりかけ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あぶらあげ,みそ, ふりかけ	しょうが,たまねぎ,にんじん, キャベツ,ねぎ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, じゃがいも	703	30.0		
27	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ちゅうかはん こざかないりフライビーンズ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, いか,だいず,こざかな	しょうが,しいたけ,はくさい, たけのこ,にんじん,たまねぎ, もやし,こまつな	こめ,むぎ,あぶら, かたくりこ,さとう	736	32.7		
28	火	和食の日(今が旬のやわらかくておいしい「たけのこ」を使った「たけのこごはん」です。)								
		たけのこごはん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ キャベツのふうみあえ すましじる 	ぎゅうにゅう,とり,にく, ちくわ,あおのり, かまぼこ,とうふ,わかめ	にんじん,たけのこ,キャベツ, きゅうり,ふくじんづけ, たまねぎ,ねぎ	こめ,あぶら,さとう, てんぷらこ	686	29.5		
30	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	かじきのコンマヨネーズやき ワンタンスープ かたぬきクリームチーズ	ぎゅうにゅう,かじき, やきぶた, クリームチーズ	しょうが,とうもろこし, こまつな,にんじん,もやし, たまねぎ,ねぎ,しいたけ	こめ,むぎ, ノンエッグマヨネーズ, ワンタンのかわ	732	31.1		

※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。

☆ 給食開始日のお知らせ ☆

三雲中2・3年	4月8日(水)
嬉野中	4月9日(木)
三雲中1年	4月13日(月)

