



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
小学校 (たけっピーランチ)

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 じゅん り ょう ち ゆう が く ねん 基準量(中学年)			
				おもに かた だ 体 をつくるもとになる (あか)	おもに かた だ 体 の調子を整える (みどり)	おもに き エネルギーのもとになる (き)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
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	631	19.2		
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 しいたかさんきくらげスープ	ぎゅうにゅう,とりこ, 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	586	21.5		
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	599	26.6		
14	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	まぐろのごまがらめ 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,まぐろ, 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	627	29.2		
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	540	23.4		
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 ごもくじる おいわいゼリー	ぎゅうにゅう,とりこ, 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	574	25.7		
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	617	25.3		
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,とりこ	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	621	24.0		
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	615	26.3		
22	水	こがたコッペパン よごぎり 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	595	25.5		
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,とりこ	しょうが,キャベツ,たまねぎ, にんじん,スナップえんどう, 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	644	30.6		
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	554	25.0		
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ドビーンズ	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	581	27.0		
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 すましる 	ぎゅうにゅう,とりこ, 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	562	26.0		
30	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	かじきのコーンマヨネーズやき ワンダンスープ 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, ワンダンのかわ	587	25.9		

※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。

