



ねん ど がつ がっこうきゅうしよくこんだてひょう
2026年度4月 学校給食献立表

まつさかしらいなん-いいたかがつこうきゅうしよく
松阪市飯南・飯高学校給食センター 中学校

日	曜日	 こんだてめい 献立名	食品名			エネルギー	たんぱく質	
			主に体の組織を作る 赤 (たんぱく質・無機質)	主に体の調子を整える 緑 (ビタミン)	主にエネルギーになる 黄 (炭水化物・脂質)	kcal	g	
8	水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 バンサンスー	ぎゅうにゅう とうふ がたにく みそ ハム	にんにくしょうが にんじん たまねぎ たけのこしいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま	730	30.3	
9	木	ポークカレー 牛乳 海そうサラダ	ぎゅうにゅう がたにく 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	755	25.5	
10	金	ごはん 牛乳 とり肉のすき焼き風 ちくわ入りごまネーズ和え	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ こんにやく ほうれんそう キャベツ	こめ あぶら ふ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	757	31.5	
13	月	ごはん 牛乳 たら野菜あんかけ 新じゃがいものうま煮	ぎゅうにゅう たら とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン こんにやく	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	769	30.4	
14	火	小型コッパン 牛乳 ミートソーススパゲッティ ツナサラダ	ぎゅうにゅう がたにく ツナ	セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマト がなしめじ きゅうり	パン スパゲッティ あぶら ノンエッグマヨネーズ	736	30.1	
15	水	ごはん 牛乳 さけの塩焼き キャベツとたくあんの和え物 ひじきの炒め煮 お祝いゼリー	ぎゅうにゅう さけ ひじき さつまあげ あぶらあげ	キャベツ たくあん にんじん たけのこ ごぼう	こめ ごま あぶら さとう ゼリー	728	31.2	
16	木	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ わかめの青じそサラダ さやえんどう入り白みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ みそ	しょうが きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ さやえんどう にんじん	こめ かたくりこ あぶら ドレッシング	741	36.5	
17	金	ごはん 牛乳 たけのこ厚揚げのみそ炒め 春雨スープ	ぎゅうにゅう がたにく あつあげ みそ	たけのこ なら にんじん キャベツ ねぎ たまねぎ	こめ さとう あぶら はるさめ かたくりこ	779	31.2	
20	月	ごはん 牛乳 さわらのポテトチーズ焼き もやしおいそ和え 五目豆	ぎゅうにゅう さわら チーズ のり だいず さつまあげ	パセリ もやし ごぼう にんじん こんにやく	こめ じゃがいも さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	775	32.8	
21	火	コッパン 牛乳 ポークビーンズ スナップえんどうとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう がたにく だいず ツナ チーズ	たまねぎ にんじん スナップえんどう とうもろこし	パン じゃがいも あぶら さとう	726	30.7	
22	水	ごはん 牛乳 かつおのごまがらめ キャベツのしそ和え 中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう かつお ベーコン たまご	しょうが キャベツ しそ たまねぎ にんじん なら とうもろこし	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま	774	38.1	
23	木	キムたくごはん 牛乳 春雨サラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう がたにく ツナ ベーコン	はくさい だいこん ねぎ にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ ごまあぶら はるさめ ノンエッグマヨネーズ さとう ワンタン	743	27.8	
24	金	ちゃちゃもランチ (阪内町にあるうーやん亭さんの松阪産大豆を使った油揚げが登場します！)						
24	金	ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれ きゅうりの浅漬け 沢煮わん 	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ごぼう	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま	785	30.1	
27	月	ごはん 牛乳 八宝菜 小魚入りごぼうかりんとう	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ごぼう	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま	722	29.2	
28	火	黒糖パン 牛乳 アスパラと新じゃがの クリーム煮 フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん アスパラガス きゅうり キャベツ	パン バター じゃがいも マカロニ ベシャメルソース さとう オリーブあぶら	788	30.1	
30	木	和食の日 (旬のたけのこを使った「たけのこごはん」が登場します！ごま和えには、「やまもり畑」の青木さんが育てた小松菜を使います。)						
30	木	たけのこごはん 牛乳 ししゃもフライ 小松菜のごま和え かきたま汁 	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも とうふ たまご	にんじん たけのこ こまつな もやし たまねぎ ねぎ	こめ あぶら パンこ こむぎこ さとう ごま	720	30.0	

※ 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。