



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

まつさかしらいいなん-いたかがっこうきゅうしよくセンター しょうがっこう  
松阪市飯南・飯高学校給食センター 小学校

日	曜日	 こんだてめい 献立名	<small>しよくひんめい</small> 食品名			<small>エネルギー</small> kcal	<small>たんぱく質</small> g	
			<small>からだをつくるもとになる</small> あか	<small>からだの調子をととのえる</small> みどり	<small>おもに熱や力のもとになる</small> き			
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 ぶたにく 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	598	25.9	
9	木	ポークカレー 牛乳 海そうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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	619	21.7	
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 こんにゃく ほうれんそう キャベツ	こめ あぶら ちくわ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	600	25.1	
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 こんにゃく	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	624	25.6	
14	火	小型コッパパン 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 ぶたにく 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	588	24.6	
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	600	26.4	
16	木	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ わかめの背じそサラダ 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	585	28.0	
17	金	ごはん 牛乳 たけのこと厚揚げのみそ炒め 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	たけのこ いら 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	619	25.5	
21	火	コッパパン 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 ぶたにく だいや 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	588	25.8	
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 いら とうもろこし	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま	630	32.2	
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 ぶたにく 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	591	22.8	
24	金	ちやちやもランチ (飯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!)						
		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	きゅうり しょうが ごぼう にんじん だいこん たけのこ ねぎ	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう	616	23.8	
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 ぶたにく ちくわ うずら たまご かえりにぼし	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	585	24.4	
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	630	24.7	
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。)						
		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	585	25.4	

※ 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。

★給食開始日のお知らせ★	
粥見小、宮前小	8日から
柿野小、香肌小	9日から