

2026年度 5月 学校給食献立表

松阪市教育委員会 松阪市学校給食協会

日	曜	献立名	赤	緑	黄	エネルギー	たんぱく
			おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもに熱や力のもとになる	kcal	g
1	金	<<和食の日>> ご飯(麦入り) 牛乳 ちくわの緑茶揚げ きゅうりの塩昆布和え 春キャベツの白みそ汁 	ぎゅうにゅう ちくわ しおこんぶ とうふ みそ わかめ あぶらあげ	りよくちゃ きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ てんぷらこ あぶら	590	23.6
7	木	こめこ 米粉ポークカレー 牛乳 こんぶのミネラルサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ツナ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	577	18.7
8	金	ご飯(麦入り) 牛乳 さばの南部焼き 香味漬け 豚肉とひじきの炒め煮	ぎゅうにゅう さば ひじき だいず ぶたにく	キャベツ しょうが ごぼう にんじん	こめ むぎ ごま かたくりこ あぶら さとう	588	27.2
11	月	なめし むぎい 菜飯(麦入り) 牛乳 しん 新じゃがのそぼろ煮 こうやどうふ あ 高野豆腐のごま和え	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こおりどうふ	あおな たまねぎ にんじん こんにやく こまつな もやし	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	580	21.6
12	火	コッペパン 牛乳 あじの香草焼き はるやさい 春野菜のミネストローネ 紅あまなつ	ぎゅうにゅう あじ ペーコン	バジル パセリ にんじん たまねぎ キャベツ トマト ペにあまなつ	パン こめパンこ ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル じゃがいも こめコマカロニ	584	25.4
13	水	ご飯(麦入り) 牛乳 チャプチェ チヨレギサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ のり	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ もやし たけのこ なら キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ごま	577	20.4
14	木	セルフおにぎり[ご飯(麦入り)・納豆みそ・きゅうり・手巻きのみ] 牛乳 根菜の煮物	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なつとう のり とりにく さつまあげ	きゅうり にんじん だいこん ごぼう こんにやく	こめ むぎ あぶら さとう	588	24.9
15	金	ご飯 牛乳 いわしのかりかりフライ もやしときゅうりのレモン和え ケーン・チュート・ウンセン	ぎゅうにゅう いわし くきわかめ ぶたにく	もやし きゅうり レモン なら たまねぎ にんじん にんにく パクチー	こめ こめこ じゃがいも あぶら さとう はるさめ	587	20.9
18	月	ご飯 牛乳 マーミナーチャンプルー イナムドウチ	ぎゅうにゅう ツナ あつあげ はなかつお ぶたにく さつまあげ みそ	にんにく にんじん キャベツ もやし なら こんにやく しいたけ	こめ あぶら ごまあぶら	580	25.4
19	火	セルフサンド[コッペパン(縦切り)・ビーンズ入りミートソース] 牛乳 しん 新じゃがのポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり トマト	パン あぶら こめこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	604	24.6
20	水	ご飯(麦入り) 牛乳 さけのから揚げ ナムル ワンタン汁	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	きゅうり しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま ワンタン	570	26.7
21	木	ご飯 牛乳 こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ チンゲンサイののり酢和え 松阪茶豆乳プリン	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ たまご ツナ のり	たまねぎ にんじん こんにやく チンゲンサイ キャベツ	こめ さとう あぶら ごま プリン	614	26.5
22	金	ご飯 牛乳 とうふ 豆腐の中華煮 こざかない 小魚入りごぼうかりんとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく かえりにぼし	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ごぼう	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら ごま	595	24.0
25	月	ご飯 牛乳 かつおの甘酢炒め ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう かつお ちくわ	たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	602	24.8
26	火	<<ちゃちゃやもラン子>> 緑茶パン 牛乳 さわらのノルウェー風 アスパラと新じゃがの米粉ポターージュ メープルジャム 	ぎゅうにゅう さわら とりにく	りよくちゃ たまねぎ アスパラガス にんじん	パン あぶら さとう じゃがいも バター こめこ クリーム ジャム	606	27.2
27	水	ひじきそぼろご飯 牛乳 だいずい 大豆入りサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ひじき だいず ツナ	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	こめ さとう あぶら かたくりこ	594	25.0
28	木	ご飯 牛乳 厚揚げのごまだれがけ 春キャベツともやしのおかか和え とり肉の和風スープ	ぎゅうにゅう あつあげ はなかつお とりにく	キャベツ もやし しょうが にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	584	21.5
29	金	ご飯 牛乳 エストファード デ ポヨ ツナとキャベツのマカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし トマト きゅうり キャベツ	こめ あぶら じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	596	20.2

※材料等の都合により、献立等を変更をする場合がありますのでご了承ください。