

2026年度 5月 給食献立表

松阪市教育委員会



幼稚園版

松阪市学校給食センターペルランチ

日付	献立名	食 品 名			エネルギー	たんぱく質
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
					Kcal	g
1金	ごはん 牛乳 松阪とり焼き肉 チンゲンサイのおかかマヨ和え けんちん汁 こどもの日デザート	牛乳 鶏肉 みそ ちくわ 花かつお 豆腐	にんにく チンゲンサイ キャベツ とうもろこし ごぼう にんじん だいこん 葉ねぎ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ でんぷん ごま油 こどもの日デザート	496	20.3
7木	ツナサンド（コッパン横切り、ツナサラダ） 牛乳 切干大根のナポリタン風 コーンスープ	牛乳 ツナ ベーコン 鶏肉	キャベツ きゅうり 切干大根 にんじん ピーマン たまねぎ とうもろこし パセリ	パン ノンエッグマヨネーズ 油 ジャがいも 米粉	507	22.2
8金	ごはん 牛乳 親子煮 新たまねぎのみそ汁 みかんゼリー	牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく 干ししいたけ だいこん 白ねぎ	米 砂糖 みかんゼリー	473	18.2
11月	ごはん（麦入り）牛乳 ちくわの甘辛揚げ きゅうりともやしのナムル わかめと豆腐のたまごスープ	牛乳 ちくわ わかめ 豆腐 たまご	にんにく きゅうり もやし えのきだけ にんじん たまねぎ	米 麦 でんぷん 油 砂糖 ごま油	440	17.4
12火 ☆	ごはん（麦入り）牛乳 しいらの照り焼き こまつなのごまだれ和え ジャがいもの白みそ汁	牛乳 しいら 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ 葉ねぎ	米 麦 砂糖 でんぷん ごま ジャがいも	446	23.2
13水	ポークカレーライス（麦入り） 牛乳 つきこんサラダ 型抜きチーズ	牛乳 豚肉 型抜きチーズ	たまねぎ にんじん にんにく こんにゃく きゅうり キャベツ	米 麦 ジャがいも 油 カレールー 砂糖 ごま油	494	17.5
14木	あじフライサンド（小型コッパン横切り、 ノンエッグタルタルソース） 牛乳 完熟トマトのペンネ 添え野菜	牛乳 あじ ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく セロリ トマト キャベツ きゅうり	パン 小麦粉 パン粉 油 ペンネ ノンエッグタルタルソース	517	22.6
和 食 の 日						
15金	ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれ アスパラキャベツの塩昆布和え 筑前煮	牛乳 生揚げ 塩昆布 鶏肉	アスパラガス キャベツ ごぼう にんじん こんにゃく 干ししいたけ だけのこ	米 砂糖 でんぷん ごま 油	477	20.7
18月	ごはん（麦入り）牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め 春キャベツのサラダ えのき汁	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐	たまねぎ もやし ピーマン しょうが キャベツ 葉ねぎ とうもろこし えのきだけ	米 麦 油 砂糖 ごま油	451	22.0
19火	ごはん 牛乳 豆腐の鶏みそあんかけ ジャがいもの煮物 フルーツ寒天和え	牛乳 豆腐 鶏肉 みそ さつま揚げ	しょうが たまねぎ 干ししいたけ にんじん こんにゃく さやいんげん みかん パイン もも	米 ごま油 砂糖 ジャがいも 寒天ゼリー	521	19.7
20水 ☆	ごはん 牛乳 しいらのかりかり揚げ チャイナ和え物 たまたまごスープ	牛乳 しいら ハム たまご わかめ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん 白ねぎ	米 でんぷん コーンフレーク 油 はるさめ 砂糖 ごま油 ごま	478	22.6
21木	コッパン 牛乳 ハニーマーリックチキン マカロニサラダ アスパラの米粉ポタージュ	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ アスパラガス	パン はちみつ 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ ジャがいも バター 米粉 生クリーム	501	26.2
22金	コーンピラフ（麦入り）牛乳 黒鯛フライ 青じそサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 黒鯛フライ ツナ	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	米 麦 油 ジャがいも	484	20.3
25月	ごはん（麦入り）牛乳 豆腐の中華煮 青じそ風味の粉ふきいも ひじきとチーズのサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 ひじき チーズ	にんじん たけのこ チンゲンサイ キャベツ しょうが 青じそ とうもろこし きゅうり	米 麦 ごま油 油 でんぷん ジャがいも 砂糖	457	19.8
26火	ごはん 牛乳 さわらの甘酢あんかけ きんぴらごぼう すまし汁	牛乳 さわら さつま揚げ 豆腐	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく たまねぎ 葉ねぎ	米 でんぷん 油 砂糖 ごま	487	19.7
27水	豚丼（麦入り）牛乳 ちくわのカレーマヨ焼き こまつなの磯和え	牛乳 豚肉 ちくわ のり	こんにゃく たまねぎ しめじ こまつな にんじん もやし	米 麦 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	463	22.8
ち ゃ ち ゃ も ラ ン チ						
28木	緑茶パン～あんホイップ添え～ 牛乳 オニオンソースハンバーグ 完熟トマトのたまご入りミネストローネ	牛乳 あすき ハンバーグ 鶏肉 たまご	たまねぎ にんじん にんにく トマト	パン ホイップクリーム 油 砂糖 でんぷん	541	22.0
29金 ☆	ごはん 牛乳 かつおのガーリックフライ 海藻サラダ 豆腐の白みそ汁	牛乳 かつお 海藻ミックス 豆腐 油揚げ みそ	にんにく きゅうり とうもろこし だいこん たまねぎ にんじん 葉ねぎ	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖	475	22.4

※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。

☆マークがついた日付の献立は、久保中学校の生徒が技術・家庭科の授業で作成した献立です。