



ねん ど がっ がっ こう きゅう しょく こん だて ひょう
2026年度 5月学校給食献立表

まつか しほくぶがっこうきゅうしょく
松阪市北部学校給食センター
ちゅうがっこう
中学校(たけっぴーランチ)

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			きじゆんりょう 基準量		
				おもに体をつくるものとなる (あか)	おもに体の調子を整えるものとなる (みどり)	おもにエネルギーのものとなる (き)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さんしょくそぼろ しろみそしる かしわもち 	ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, あぶらあげ, わかめ, みそ	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, ねぎ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, じゃがいも, かしわもち	777	27.9	
7	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ピピンパ わかめスープ	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, わかめ, とうふ	にんにく, にんじん, もやし, チンゲンサイ, ねぎ, えのきたけ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごま	735	25.7	
8	金	むぎいりごはん (小) ぎゅうにゅう	カレーうどん こまつなのりずあえ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ツナ, のり	たまねぎ, にんじん, ねぎ, こまつな, キャベツ	こめ, むぎ, うどん, あぶら, さとう	705	25.8	
11	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	たれつきからあげ キャベツのあおじそあえ もずくじる	ぎゅうにゅう, とりにく, もずく, かまぼこ, とうふ	にんにく, キャベツ, にんじん, たまねぎ, ねぎ	こめ, むぎ, かたくりこ, あぶら, さとう	741	32.4	
12	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さけのしおこじやき くきわかめのきんぴら とうふのみそしる	ぎゅうにゅう, さけ くきわかめ, さつまあげ とうふ, あぶらあげ, わかめ, みそ	ごぼう, にんじん, たまねぎ, ねぎ	こめ, むぎ, さとう, こんにゃく, あぶら ごま, じゃがいも	708	34.7	
13	水	あげパン ぎゅうにゅう	にくだんごとやさいのスープに ポテトサラダ	ぎゅうにゅう, きなこ, とりだんご	にんじん, たまねぎ, こまつな, セロリー, きゅうり, とうもろこし	パン, さとう, あぶら, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	731	26.5	
14	木	和食の日(旬の魚「かつお」のごまからめと、「みえんどう」のはいた卵とじです。)							
14	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	かつおのごまがらめ みえんどうのたまごとじ	ぎゅうにゅう, かつお, こうやどうふ, たまご	しょうが, たまねぎ, にんじん, みえんどう, しいたけ	こめ, むぎ, かたくりこ, あぶら, さとう, ごま, じゃがいも, こんにゃく	815	39.4	
15	金	チキンライス ぎゅうにゅう	あおじそふうみのかいそうサラダ コーンクリームスープ もものタルト	ぎゅうにゅう, とりにく, かいそうミックス, ツナ, ベーコン	たまねぎ, にんじん, きゅうり, とうもろこし, パセリ	こめ, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, パター タルト	793	25.4	
18	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	わかさぎのフリッター こまつなのいそあえ ちくぜんに	ぎゅうにゅう, わかさぎ, のり, とりにく	こまつな, もやし, たけのこ, にんじん, ごぼう, しいたけ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, こんにゃく	707	25.1	
19	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とうふのチリソースに やさいのちゅうかふうあえもの	ぎゅうにゅう, とうふ, とりにく, ちくわ	にんじん, たけのこ, キャベツ, たまねぎ, しょうが, にんにく, チンゲンサイ, もやし, ねぎ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, かたくりこ	737	30.3	
20	水	<イタリア料理> アクアパッツァはたらをオリーブオイルやにんにくで味付けして、白ワインやトマトで蒸し焼きにした料理です。							
20	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	たらのアクアパッツァ イタリアンサラダ  マカロニスープ パンナコッタレモンソース	ぎゅうにゅう, たら, ベーコン	にんにく, トマト, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, パプリカ, にんじん, とうもろこし, パセリ	パン, あぶら, マカロニ, じゃがいも パンナコッタ	680	32.2	
21	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あじパーグのオニオンソース てづくりふりかけ ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう, ひじき, だいず, さつまあげ, まあじパーグ, こざかな, かつおぶし, のり	にんじん, さやいんげん, たまねぎ	こめ, むぎ, さとう, あぶら, ごま	813	39.6	
22	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	てづくりとうふいりハンバーグ アスパラのおかかあえ はるさめスープ	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, ぶたにく, とうふ, かつおぶし, やきぶた	たまねぎ, アスパラガス, にんじん, もやし, なら	こめ, むぎ, パンこ, さとう, はるさめ	740	30.1	
25	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー ひじきとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう, とりにく, ひじき, チーズ	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, りんご	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, さとう	781	24.4	
26	火	<長崎県の郷土料理>「ちゃんぽん」は、「学生に安くておいしいものを食べさせてあげたい」というある中華料理屋さんの優しい気持ちから生まれた料理です。							
26	火	むぎいりごはん (小) ぎゅうにゅう	ちゃんぽん トンポロロー きゅうりのちゅうかあえ 	ぎゅうにゅう, ぶたにく, えび, かまぼこ	たまねぎ, にんじん, もやし, キャベツ, ねぎ, しいたけ, にんにく, しょうが, きゅうり	こめ, むぎ, ちゅうかめん, あぶら, さとう	744	31.2	
27	水	ちやちやもランチ(松阪産の香りのよい新茶をつかったパンと、三雲地域のトマトと卵をつかったスープが登場します。)							
27	水	りよくちやパン ぎゅうにゅう 	さわらのパーペキュソース あおのりポテト トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう, さわら, あおのり, ベーコン, たまご	たまねぎ, にんじん, トマト, パセリ, りよくちや, レモン, りんご	パン, かたくりこ, あぶら, さとう, じゃがいも, マカロニ	785	34.7	
28	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク アスパラとキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, なまクリーム, ツナ	たまねぎ, アスパラガス, とうもろこし, にんじん, キャベツ	こめ, むぎ, あぶら, こむぎこ, ドレッシング	789	28.8	
29	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに ヲケサイともやしのおかかあえ しんじゃがのそぼろに	ぎゅうにゅう, とりにく, さば, みそ, かつおぶし	にんじん, たまねぎ, しょうが, もやし, チンゲンサイ	こめ, むぎ, じゃがいも, こんにゃく, あぶら, さとう	832	30.7	

※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。