



2026年度 5月学校給食献立表

松坂市北部学校給食センター
しょうがっこう
 小学校(たけっぴーランチ)

日曜日	曜日	献立名		食品名			基準量(中学年)	
				おもに体をつくるものになる (あか)	おもに体の調子を整えるものになる (みどり)	おもにエネルギーのもとになる (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	623	23.5
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	578	21.2
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	548	21.3
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	571	24.9
12	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さけのしおこうじやき 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	561	28.9
13	水	あげパン ぎゅうにゅう	にくだんごやさいのスープに 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	584	22.0
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	643	32.1
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	683	22.0
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	556	20.6
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	581	25.2
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	550	26.7
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	559	23.1
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	579	25.0
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	614	20.1
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	579	25.7
27	水	ちゃちゃもランチ(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	625	28.2
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	619	23.7
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	657	25.5

※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。