

2026年度 6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 月	ごはん(小麦入り) 牛乳 とり肉の甘辛揚げ キャベツの塩昆布和え	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あぶらあげ みそ	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん もやし ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	613	23.5
2 火	セルフサンド(小型コッペパン(横切り)、ツナときゅうりのサラダ) ぎゅうにゅう 牛乳 具だくさん焼きそば	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ちくわ あおのり	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん しょうが	パン やきそばめん ノンエッグマヨネーズ あぶら	588	24.3
3 水	ごはん(麦入り) 牛乳 ホキの粒コーン焼き チンゲンサイのおかか和え	ぎゅうにゅう ホキ かつおぶし ぎゅうにく	しょうが とうもろこし チンゲンサイ もやし にんじん ごぼう たけのこ こんにやく	こめ むぎ さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら ごま	570	22.0
4 木	かみかみキーマカレー(麦入り) 牛乳 わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ ツナ	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう	578	23.2
5 金	《和食の日》 ごはん(小麦入り) 牛乳 えび入りかみかみかき揚げ きゅうりとたくあんのとえ物	ぎゅうにゅう だいず ひじき えび とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう たまねぎ たくあん きゅうり ねぎ えのきたけ	こめ てんぷらこ あぶら	577	19.9
8 月	《ちやちやランチ》 ごはん(麦入り) 牛乳 まつさかや とり焼肉 添えキャベツ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ベーコン	りんご にんにく キャベツ にんじん たまねぎ ごまつな セロリ	こめ むぎ さとう じゃがいも	576	24.4
9 火	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ 新ごぼうのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちくわ	たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり	パン じゃがいも あぶら さとう ごま ジャム ノンエッグマヨネーズ	600	23.7
10 水	わかめごはん(麦入り) 牛乳 まぐろのレモン風味 ビーフン炒め	ぎゅうにゅう わかめ まぐろ ぶたにく	レモン にんじん たまねぎ もやし いら	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ビーフン ごまあぶら	628	28.2
11 木	ごはん(小麦入り) 牛乳 さやいんげん入り肉じゃが ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら さとう	585	19.0
12 金	ごはん(小麦入り) 牛乳 あじのから揚げ キャベツとコーンのマヨネーズ和え	ぎゅうにゅう あじ とりにく	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし チンゲンサイ レモン	こめ かたくりこ あぶら ノンエッグマヨネーズ こめこめん	576	23.5
15 月	こめこ 米粉チキンカレー(麦入り) 牛乳 ツナとキャベツのレモン和え	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり レモン	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	571	19.2
16 火	こめこ 米粉入りパン 牛乳 さわらのハーブグリル コーンチャウダー	ぎゅうにゅう さわら とりにく	バジル にんじん たまねぎ とうもろこし	パン あぶら こめパンこ じゃがいも コーンポタージュ	619	30.0
17 水	ごはん(小麦入り) 牛乳 豆腐のみそあんかけ 中華風和え物	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ ツナ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ もやし	こめ ごまあぶら さとう	596	25.8
18 木	ごはん(小麦入り) 牛乳 八宝菜 新じゃがのころころポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし さくらんぼ	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも	587	19.1
19 金	ごはん(小麦入り) 牛乳 さばの煮付け きゅうりのしそ和え	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	しょうが きゅうり しそ なす にんじん かぼちゃ ごぼう たまねぎ	こめ さとう	570	25.0
22 月	ガパオライス(麦入り) 牛乳 きりぼしだいこんと小豆のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず しらす わかめ	たまねぎ ピーマン にんじん エリンギ にんにく しょうが バジル きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごまドレッシング	578	21.4
23 火	こくとう 黒糖パン 牛乳 いかのマリネ トマトとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう いか ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ トマト とうもろこし	パン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	593	24.4
24 水	ごはん(小麦入り) 牛乳 なす入りスタミナマーボー パンサンスー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ チキンハム	にんにく しょうが いら たまねぎ なす にんじん きゅうり もやし	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま はるさめ ゼリー	618	23.3
25 木	ごはん(小麦入り) 牛乳 まあじバーグのおこのみ風 添えキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく あじ	しょうが にんじん キャベツ もやし ねぎ	こめ こめこ あぶら さとう ビーフン ノンエッグマヨネーズ	576	22.9
26 金	ごはん(小麦入り) 牛乳 ししゃもフライ もやしとキャベツのごま和え	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく ひじき だいず あぶらあげ	キャベツ もやし ごぼう にんじん	こめ あぶら ごま さとう パンこ	572	22.1
29 月	ごはん(小麦入り) 牛乳 牛肉のオイスターソース炒め つきこんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ぎゅうにく	ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ にんにく こんにやく ごまつな とうもろこし	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	617	19.9
30 火	コッペパン 牛乳 かつおのケチャップソース 粉ふきいも	ぎゅうにゅう かつお ウイナー	とうがん にんじん たまねぎ パセリ	パン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	572	30.1

※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。