



2026年度 6 月 学 校 給 食 献 立 表

松阪市北部学校給食センター
中学校(たけっぴーランチ)

日 曜 日	献 立 名	食 品 名			基 準 量		
		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 (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 月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとたまねぎの ごまやきにく しろみそしる ももゼリー	ぎゅうにゅう,ぶたにく, とうふ,あぶらあげ, わかめ,みそ	にんにく,たまねぎ,にんじん, ねぎ	こめ,むぎ,さとう,あぶら, ごま,じゃがいも,ゼリー	756	33.0
2 火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ししゃもフライ こまつなののりずあえ ちくぜんに	ぎゅうにゅう,ししゃも, のり,とりにく	こまつな,にんじん,キャベツ, たけのこ,ごぼう,しいたけ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, こんにやく	716	27.3
3 水	こがたコッペパン よこぎり ぎゅうにゅう	トマトソーススパゲッティ ツナサラダ	ぎゅうにゅう,ベーコン, ツナ	たまねぎ,トマト,にんにく, きゅうり,とうもろこし	パン,スパゲッティ,あぶら, ノンエッグマヨネーズ	741	27.9
4 木	わかめごはん ぎゅうにゅう	かみかみかきあげ さわにわん	ぎゅうにゅう,わかめ, だいず,ひじき,ぶたにく	にんじん,たまねぎ,ごぼう, たけのこ,もやし,しいたけ, ねぎ	こめ,むぎ,てんぷらこ, あぶら,かたくりこ	717	25.1
5 金	<インド料理>「ナン」は、インドで生まれた平焼きパンの一種です。細い方から手でちぎり、「キーマカレー」をすくっていただきます。						
	ナン のむヨーグルト	キーマカレー コーンサラダ	ヨーグルト,ぎゅうにく, ぶたにく,ツナ	たまねぎ,にんじん,ピーマン, にんにく,しょうが,セロリー, トマト,りんご,とうもろこし, キャベツ	ナン,あぶら, ドレッシング	711	31.0
8 月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	はっぼうさい こざかないフライビーンズ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, いか,うずらたまご, だいず,こざかな	しょうが,しいたけ,はくさい, たけのこ,にんじん,たまねぎ, こまつな	こめ,むぎ,あぶら, かたくりこ,さとう	776	35.5
9 火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのにつけ チンゲンサイのごまあえ とりじゃが	ぎゅうにゅう,さば,とりにく	しょうが,チンゲンサイ, にんじん,もやし,たまねぎ	こめ,むぎ,さとう,ごま, じゃがいも,こんにやく, あぶら	827	31.4
10 水	こめこいりパン ぎゅうにゅう	ペンネのとうにゅうグラタン ミネストローネ	ぎゅうにゅう,とりにく, とうにゅう,ベーコン	たまねぎ,にんじん,しめじ, とうもろこし,セロリー,トマト, にんにく	パン,ペンネ,あぶら, こむぎこ,パンこ, じゃがいも	706	31.7
11 木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	かじきのきみやき キャベツのあおじそあえ ぎゅうにくいりきんぴら	ぎゅうにゅう,かじき, たまご,ぎゅうにく	キャベツ,ごぼう,にんじん, たけのこ	こめ,むぎ,こんにやく, ノンエッグマヨネーズ, あぶら,さとう	738	29.7
12 金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 バンバンジーサラダ	ぎゅうにゅう,とうふ, ぶたにく,みそ,とりにく	たまねぎ,にんじん,しいたけ, にんにく,しょうが,ねぎ, きゅうり,もやし	こめ,むぎ,あぶら,さとう, かたくりこ,ごま	758	34.4
15 月	ちやちやもランチ(嬉野でとれた甘い完熟トマトを使った「トマト牛丼」です。季節の味を楽しみましょう。)						
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	トマトぎゅうどんのぐ ツナときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, ツナ,わかめ	たまねぎ,ねぎ,トマト,ごぼう, きゅうり,にんじん	こめ,むぎ,あぶら, こんにやく,さとう	777	25.6
16 火	和食の日(しょうゆなどで味つけた「竜田揚げ」と、嬉野でとれた小松菜を使った「おかか和え」、給食で人気の「豚汁」の組み合わせです。)						
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あじのたつたあげ こまつなのおかかあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう,あじ, かつおぶし,ぶたにく, とうふ,みそ	しょうが,こまつな,もやし, だいこん,たまねぎ,ごぼう, にんじん,ねぎ	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう	712	31.3
17 水	コッペパン たてぎり ぎゅうにゅう	ロングウィンナー ケチャップ そえキャベツ パンクシンチュー	ぎゅうにゅう,ウィンナー, とりにく	キャベツ,たまねぎ,にんじん, かぼちゃ,パセリ	パン,あぶら,バター, こむぎこ	691	29.3
18 木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	なっとうみそ きゅうり てまきのり とりだんごスープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, なっとう,みそ,のり, とりだんご	きゅうり,しいたけ,こまつな, にんじん,たまねぎ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, はるさめ	751	31.4
19 金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ちくわりのよくちやあげ もやしのしそあえ ごもくにまめ	ぎゅうにゅう,ちくわ, だいず,さつまあげ, こんぶ	りよくちや,もやし,ごぼう, にんじん,しいたけ	こめ,むぎ,てんぷらこ, あぶら,こんにやく,さとう	748	27.7
22 月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さけのこがねやき こふきいも はるさめとやさいのせんぎりいため	ぎゅうにゅう,さけ, あおのり,ぶたにく	しょうが,たまねぎ,にんじん, たけのこ,もやし,ピーマン	こめ,むぎ,じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ はるさめ,あぶら	744	31.6
23 火	まつさかうしの あじごはん ぎゅうにゅう	こまつなのごまずあえ すましじる ワインゼリー	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, ツナ,かまぼこ,とうふ, わかめ	にんじん,ごぼう,しいたけ, こまつな,キャベツ, たまねぎ,ねぎ	こめ,あぶら,さとう,ごま, ゼリー	705	25.5
24 水	コッペパン ぎゅうにゅう	メヌド マカロニサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ウィンナー,ツナ	にんにく,たまねぎ,にんじん, ピーマン,きゅうり	パン,あぶら,じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ, マカロニ	713	26.8
25 木	<山口県の郷土料理>「チキンチキンごぼう」は、学校給食のメニューから山口県の郷土料理になった郷土料理界のニューフェイスです。						
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	チキンチキンごぼう わふうポトフ	ぎゅうにゅう,とりにく, ベーコン	ごぼう,こまつな,にんじん, たまねぎ,キャベツ,セロリー	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう	728	25.1
26 金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とうふのにくみそあんかけ キャベツのツナあえ	ぎゅうにゅう,とうふ, ぶたにく,みそ,ツナ	たまねぎ,にんじん,しいたけ, しょうが,キャベツ,きゅうり, レモン	こめ,むぎ,あぶら,さとう	723	28.8
29 月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	なつやさいかレー だいずいりサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, だいず	しょうが,にんにく,セロリー, たまねぎ,にんじん,かぼちゃ, なす,りんご,キャベツ,きゅうり	こめ,むぎ,あぶら, こむぎこ,さとう	759	24.3
30 火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	いかのかりんあげ ピリからきゅうり ワンタンスープ	ぎゅうにゅう,いか, やきぶた	しょうが,きゅうり,こまつな, にんじん,もやし,たまねぎ, ねぎ,しいたけ	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう, ワンタンのかわ	686	28.5