



ねん ど がつ がっこうきゅうしよくこんだてひょう
2026年度6月 学校給食献立表

まつさかしらいなんいいたかみかみかきゅうしよくセンター ちゅうがくどう
松阪市飯南・飯高学校給食センター 中学校

日	曜日	献立名	食品名			エネルギー	たんぱく質
			主に体の組織を作る 赤 (たんぱく質・無機質)	主に体の調子を整える 緑 (ビタミン)	主にエネルギーになる 黄 (炭水化物・脂質)	kcal	g
1	月	ごはん 牛乳 肉じゃが 切干大根とツナのおえ物 手作りふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん こんにやく こまつな きりぼしだいこん	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	742	26.9
2	火	チキンサラダサンド(小型コッパパン(縦切り)・キャベツと チキンのサラダ) 牛乳 サーマンクリームパンネ	ぎゅうにゅう とりにく さけ ベーコン チーズ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん エリンギ	パン ノンエッグマヨネーズ パンネ あぶら	772	39.7
3	水	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬 かしわのすき焼き風	ぎゅうにゅう あじ とりにく とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ こんにやく	こめ かたくりこ あぶら さとう ふ	786	39.8
4	木	ごはん 牛乳 かみかみかき揚げ のっぺい汁	ぎゅうにゅう だいず ひじき あつあげ	ごぼう にんじん たまねぎ たけのこ こんにやく ねぎ	こめ てんぷらこ あぶら かたくりこ	720	21.9
5	金	ごはん 牛乳 厚揚げのみそチーズ焼き きゅうりの梅かつお和え とり肉と小松菜のすまし汁	ぎゅうにゅう あつあげ みそ チーズ かつおぶし とりにく	ねぎ きゅうり しょうが にんじん たまねぎ こまつな	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ かたくりこ	756	30.7
8	月	かみかみキーマカレー 牛乳 大豆サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	にんにく ごぼう たまねぎ トマト にんじん キャベツ きゅうり	こめ あぶら カレールウ さとう	802	29.3
9	火	コッパパン 牛乳 豚肉のアングリーズ ゆでキャベツ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	キャベツ セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマト	パン かたくりこ あぶら さとう パンこ オリーブオイル マカロニ	737	33.0
10	水	ごはん 牛乳 さばの変わり煮付け もやしのいそ和え 牛肉と切干大根の煮物	ぎゅうにゅう さば みそ きざみのり ぎゅうにく	しょうが もやし にんじん ごぼう きりぼしだいこん	こめ さとう ごまあぶら あぶら	713	28.8
11	木	ごはん 牛乳 ホイコーロー ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ツナ	キャベツ ピーマン にんにく いら ごぼう にんじん ほうれんそう とうもろこし	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまドレッシング	757	30.1
12	金	ごはん 牛乳 まぐろのオニオンソース じゃがいもとウインナーのスープ	ぎゅうにゅう まぐろ ウインナー	たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	734	35.3
15	月	ごはん 牛乳 カレーマターボ パンサンスー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	こめ あぶら カレールウ はるさめ さとう ごま ごまあぶら	769	30.6
16	火	ちやちやもランチ (飯南町横野のまーちゃん農園で育ったじゃがいもと三重県産の大豆がトマト煮に入って登場します。)					
		揚げパン 牛乳 とり肉と大豆のトマト煮 海そうサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく だいず わかめ ツナ	たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし	パン あぶら ぶどうとう じゃがいも さとう ごまあぶら	805	35.8
17	水	和食の日 (6月は梅の季節でもあります。日本の伝統的な保存食「梅干し」をソースにつかった「あじの梅風味焼き」が登場します。)					
		ごはん 牛乳 あじの梅風味焼き チンゲンサイのごま酢和え 五目きんぴら	ぎゅうにゅう あじ ハム だいず さつまあげ	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ チンゲンサイ ごぼう こんにやく	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ さとう ごま あぶら	724	32.1
18	木	ごはん 牛乳 豚肉とたまねぎのしょうが炒め ひじきサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ あぶら さとう ゼリー	755	26.6
19	金	ごはん 牛乳 さけのレモン揚げ キャベツの青じそ和え 沢煮椀	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ	レモン キャベツ しそ たけのこ にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	こめ かたくりこ あぶら	755	33.1
22	月	中華風混ぜご飯 牛乳 ししゃもフライ きゅうりのしそ和え 厚揚げの中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも ベーコン あつあげ	しょうが こまつな しいたけ しそ にんじん こんにやく きゅうり たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	こめ ごまあぶら さとう あぶら パンこ	727	27.5
23	火	コッパパン 牛乳 ハヤシシチュー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ とうもろこし きゅうり	パン あぶら さとう	735	27.8
24	水	ごはん 牛乳 いかのさらさ揚げ ごまきゅうり 野菜のせん切り炒め	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	しょうが きゅうり たくあん たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ もやし	こめ ごま かたくりこ あぶら	727	30.9
25	木	ごはん 牛乳 ちくわのマヨネーズ焼き 小松菜とツナのレモン和え じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ クリーム かつおぶし ツナ とうふ あぶらあげ みそ	こまつな レモン にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	701	27.2
26	金	ごはん 牛乳 豆腐のチリソース煮 中華風和え物	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ キャベツ もやし	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	742	31.6
29	月	キムチチャーハン 牛乳 ビーフンサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ベーコン	にんにく しょうが にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン はくさい キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ あぶら ワンタンのかわ ビーフン ごまあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	733	24.6
30	火	新メニュー ☆ 水無月風いろいろ (毎年6月30日に行われる「夏越しの祓」に、残り半年の無病息災を願って食べられる伝統的な和菓子を給食風にアレンジしました。)					
		黒糖パン 牛乳 豚しゃぶサラダ 野菜スープ 水無月風いろいろ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ベーコン あずき	キャベツ もやし にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ	パン ごまドレッシング こむぎこ さとう	756	29.6

※ 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。