

2026年度 7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	水	ごはん 牛乳 ギニーリン マカロニサラダ パインアップル	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんにく たまねぎ にんじん トマト とうもろこし きゅうり キャベツ パインアップル	こめ あぶら じゃがいも さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	627	23.2
2	木	中華飯(麦入り) 牛乳 小魚入りフライビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かえりにぼし	しょうが しいたけ たまねぎ もやし にんじん ピーマン	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	592	24.6
3	金	《和食の日》 ごはん 牛乳 さばのカレー煮 もやしのしそ和え 盆汁 	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ だいず みそ	しょうが もやし しそ なす かぼちゃ ごぼう	こめ さとう	589	27.7
6	月	菜飯 牛乳 星型コロッケ キャベツのごま和え 七タ汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく あぶらあげ	あおな キャベツ たまねぎ にんじん オクラ	こめ じゃがいも パンこ あぶら ごま さとう ピーファン	585	16.2
7	火	セルフサンド【小型コッペパン(横切り)・ミックスサラダ】 牛乳 ツナとトマトのスパゲッティ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ハム ツナ	キャベツ にんにく トマト にんじん たまねぎ エリンギ とうもろこし	パン あぶら ノンエッグマヨネーズ スパゲッティ ゼリー	596	23.7
8	水	ごはん 牛乳 ホキの粒コーン焼き 小松菜のおかかあえ 牛肉と切干大根の煮物	ぎゅうにゅう ホキ かつおぶし ぎゅうにく あぶらあげ	こまつな もやし きりぼしだいこん にんじん	こめ あぶら さとう	571	28.2
9	木	ごはん(麦入り) 牛乳 プルコギ チョレギサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ のり	にんにく にんじん たまねぎ もやし にら キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	579	23.1
10	金	ごはん(麦入り) 牛乳 あじの南蛮漬け トマトとベーコンの中華スープ	ぎゅうにゅう あじ ベーコン	たまねぎ ねぎ にんじん トマト とうもろこし	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	577	22.7
13	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 とり肉とチンゲンサイの中華風サラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく	しょうが しいたけ ねぎ たまねぎ チンゲンサイ もやし にんじん	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	576	26.8
14	火	コッペパン 牛乳 まぐろのオニオンソース コーン豆乳スープ いちごジャム	ぎゅうにゅう まぐろ ベーコン とうにゅう	とうもろこし パセリ にんじん たまねぎ	パン じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ジャム	594	28.7
15	水	《ちゃちゃもランチ》 まごころきらきらカレー 牛乳 モロヘイヤときゅうりのレモン和え 	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ トマト ピーマン なす かぼちゃ にんにく モロヘイヤ きゅうり もやし レモン	こめ あぶら カレールウ さとう	584	20.7
16	木	ごはん 牛乳 いわしのかりかりフライ きゅうりの即席漬け オクラの白みそ汁	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ みそ	きゅうり たまねぎ にんじん オクラ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	589	20.6

※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。