

2026年度

7月 献立表

松阪市教育委員会
松阪市学校給食センターペルランチ



ひづけ 日付	こんだて 献立名	食 品 名						エネ ルギー	たん ぱく 質	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミンA)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)			
ちやちやもランチ										
1	水	ごはん(麦入り)牛乳 さわらの洋風米粉揚げ キャベチーズサラダ モロヘイヤと豆腐のスープ	さわら ベーコン 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん モロヘイヤ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	米 麦 米粉	油	734	29.8
2	木	コッペパン 牛乳 わかどり 若鶏のレモン風味 ポトフ マカロニサラダ メープルジャム	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん チンゲンサイ	レモン たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ	パン でんぷん 砂糖 ジャがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ メープルジャム	油	816	36.2
3	金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 五目きんぴら 小松菜と卵の甘酢和え	さば みそ 大豆 さつま揚げ 炒りたまご	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ごぼう もやし こんにゃく	米 砂糖 ごま	油	809	33.9
6	月	ごはん(麦入り)牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め 小魚とじゃがいものサラダ 豆腐の白みそ汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 しらす干し	ピーマン にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし しょうが きゅうり だいこん	米 麦 砂糖 ジャがいも	油 ごま油	712	30.5
7	火	ごはん 牛乳 皇形ハンバーグ 五色和え たなばた汁 たなばたデザート	ハンバーグ ツナ 鶏肉 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん オクラ	もやし とうもろこし たまねぎ	米 砂糖 ごま そうめん セタデザート	油	754	28.7
8	水	ごはん(麦入り)牛乳 ちくわの磯辺揚げ 冬瓜とたけのこの煮物 わかめときゅうりの酢のもの	ちくわ 鶏肉	牛乳 あおさ粉 わかめ	にんじん さやいんげん	とうがん たけのこ きゅうり	米 麦 てんぷら粉 こんにゃく 砂糖	油	700	25.2
9	木	小型あげパン 牛乳 青じそスパゲッティ マヨたま和え	きなこ ツナ 炒りたまご	牛乳	にんじん 青じそ チンゲンサイ	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ	パン ぶどう糖 ノンエッグマヨネーズ スパゲッティ	油	783	27.9
わ 和 食 の 日										
10	金	ごはん(麦入り)牛乳 あじのごま焼き オクラのおかか和え	あじ 花かつお 油揚げ 大豆 みそ	牛乳	オクラ にんじん かぼちゃ	キャベツ なす ごぼう	米 麦 ごま	油	709	32.3
13	月	ごはん 牛乳 まぐろの甘辛和え 切りほしだいんにもの 切干大根の煮物 小松菜の磯和え	まぐろ 鶏肉	牛乳 味付けもみのり	にんじん こまつな	にんにく 切干大根 しいたけ もやし	米 でんぷん 砂糖	油	727	35.5
14	火	ごはん(麦入り)牛乳 豆腐のチリソース煮 しゅうまい 春雨サラダ	豆腐 豚肉 しゅうまい	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 白ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 砂糖 でんぷん ごま油 はるさめ	油	787	30.6
15	水	夏野菜カレーライス 牛乳 小魚入りフライビーンズ コールスロー	豚肉 大豆	牛乳 しらす干し	にんじん かぼちゃ	たまねぎ なす にんにく キャベツ	米 ジャがいも カレールー フレンチドレッシング	油	835	29.9
16	木	黒糖パン 牛乳 ホキの真身焼き ラタトゥイユ サマーゼリー和え	ホキ 炒りたまご ベーコン	牛乳	トマト	にんにく たまねぎ なす スズキニ みかん パイン	パン サイダーゼリー ノンエッグマヨネーズ	油	787	30.0
17	金	ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれ ジャがいものそぼろ煮 モロヘイヤのレモン和え	生揚げ 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん モロヘイヤ	たまねぎ もやし レモン	米 砂糖 でんぷん ジャがいも	ごま 油	777	31.0

※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。

学校給食の食材については、松阪市のホームページ (<https://www.city.matsusaka.mie.jp>) にて公表しています。

☆給食終了日のお知らせ☆	
殿町中・久保中・中部中・西中	16日まで
鎌田中・東部中・大江中	17日まで