

2026年度 7月 給食献立表

松阪市教育委員会



幼稚園版 松阪市学校給食センターペルランチ

日付	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		
					Kcal	g
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 キャベチースサラダ モロヘイヤと豆腐のスープ	牛乳 さわら チーズ ベーコン 豆腐	にんにく にんじん キャベツ きゅうり モロヘイヤ たまねぎ	米 麦 米粉 油	472	20.6
2木	コッパン 牛乳 若鶏のレモン風味 ポトフ マカロニサラダ	牛乳 鶏肉 ウィナー	にんじん たまねぎ チンゲンサイ だいこん きゅうり キャベツ	パン でんぷん 油 砂糖 じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	527	26.1
3金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 五目きんぴら こまつなとたまごの甘酢和え	牛乳 さば みそ 大豆 さつま揚げ たまご	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん こまつな もやし	米 砂糖 油 ごま	529	24.4
6月	ごはん(麦入り) 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め じゃがいものサラダ 豆腐の白みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	たまねぎ もやし ピーマン しょうが にんじん きゅうり だいこん 葉ねぎ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも ごま油	466	21.9
7火	ごはん 牛乳 星形ハンバーグ 五色和え たなばた汁 たなばたデザート	牛乳 ハンバーグ ツナ 鶏肉 油揚げ	こまつな もやし にんじん とうもろこし たまねぎ オクラ	米 砂糖 ごま そうめん たなばたデザート	504	20.3
8水	ごはん(麦入り) 牛乳 ちくわの磯辺揚げ とうがんとたけのこの煮物 わかめときゅうりの酢の物	牛乳 ちくわ あおのり 鶏肉 わかめ	とうがん たけのこ にんじん さやいんげん こんにゃく きゅうり	米 麦 てんぷら粉 油 砂糖	445	17.5
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	牛乳 きな粉 ツナ たまご	たまねぎ にんじん しめじ にんにく 青じそ チンゲンサイ キャベツ	パン 油 ぶどう糖 スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ	541	21.0
和食の白						
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 盆汁	牛乳 あじ 花かつお 油揚げ 大豆 みそ	キャベツ オクラ なす にんじん かぼちゃ ごぼう	米 麦 ごま	459	22.8
13月	ごはん 牛乳 まぐろの甘辛和え 切干大根の煮物 こまつなの磯和え	牛乳 まぐろ 鶏肉 のり	にんにく 切干大根 にんじん 干しいたけ こまつな もやし	米 でんぷん 油 砂糖	481	24.8
14火	ごはん(麦入り) 牛乳 豆腐のケチャップ煮 しゅうまい はるさめサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 しゅうまい	にんにく しょうが にんじん 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 油 砂糖 でんぷん ごま油 はるさめ	504	21.6
15水	夏野菜カレーライス 牛乳 コールスロー ももゼリー	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ピーマン にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	米 じゃがいも 油 カレールウ フレンチドレッシング ももゼリー	494	16.7
16木	黒糖パン 牛乳 ホキの黄身焼き ラタトゥイユ サマーゼリー和え	牛乳 ホキ たまご ベーコン	にんにく たまねぎ なす トマト スッキーニ みかん パイン	パン ノンエッグマヨネーズ 油 ゼリー	518	21.1
17金	ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれ じゃがいものそぼろ煮 モロヘイヤのレモン和え	牛乳 生揚げ 鶏肉 ツナ	たまねぎ にんじん さやいんげん モロヘイヤ もやし	米 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも 油	515	22.7

※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。

★給食終了日のお知らせ★	
松江幼	15日まで
鎌田幼、阿坂幼、てい水幼、花岡幼、山室幼、中原幼	16日まで
伊勢寺幼、松尾幼、射和幼、豊地幼	17日まで