



2026年度 7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	曜日	献立名		食品名			基準量	
				おもに体をつくるものとなる (あか)	おもに体の調子を整えるものとなる (みどり)	おもにエネルギーのもととなる (き)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, だいず	にんにく,たまねぎ,にんじん, ごぼう,とうもろこし,きゅうり	パン,あぶら,じゃがいも, さとう,ごま, ノンエッグマヨネーズ	747	30.4
2	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あじのかばやき もやしのいそあえ しろみそしる	ぎゅうにゅう,あじ,のり, あぶらあげ,わかめ, みそ	しょうが,もやし,にんじん, だいこん,たまねぎ,ねぎ	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう, じゃがいも	733	28.5
3	金	<中国料理>ホイコーローは四川料理のひとつで、豚肉や野菜を甘辛いみそで味つけて炒めた料理です。						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ホイコーロー パンサンスー フルーツあんじん	ぎゅうにゅう,ぶたにく, みそ,ツナ	キャベツ,にんじん, しょうが,にんにく,たまねぎ, きゅうり,もやし,もも	こめ,むぎ,あぶら, さとう,はるさめ, あんにんどうふ	761	29.1
6	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	まぐろのごまがらめ きゅうりとたくあんのあえもの じゃがいものカレーそばろに	ぎゅうにゅう,まぐろ, とりにく	しょうが,きゅうり,たくあん, にんじん,たまねぎ, さやいんげん	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう,ごま, じゃがいも,こんにやく	841	38.8
7	火	たなばたちらし ぎゅうにゅう	あつあげのみそチーズやき あまのがわじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう,たまご,のり, あつあげ,みそ,チーズ, かまぼこ,あぶらあげ	にんじん,しいたけ, たけのこ,にんにく, たまねぎ,ねぎ	こめ,さとう, ノンエッグマヨネーズ, そうめん,ゼリー	756	28.1
8	水	パーガーパン ぎゅうにゅう	しろみぎかなフライ そえキャベツ とんかつソース コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう,ホキ, ベーコン	キャベツ,にんじん, たまねぎ,とうもろこし, パセリ	パン,こむぎこ,パンこ, あぶら,じゃがいも, バター	745	31.6
9	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ぶたキムチいため くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう,ぶたにく, くきわかめ, さつまあげ	たまねぎ,にんじん,もやし, にら,キムチ, ごぼう,たけのこ	こめ,むぎ,あぶら, さとう,こんにやく,ごま	691	29.4
10	金	むぎいりごはん (小) ぎゅうにゅう	ジャージャーめん こまつなののりずあえ	ぎゅうにゅう, ぶたにく,みそ, ツナ,のり	にんじん,チンゲンサイ もやし,しょうが,たまねぎ ねぎ,こまつな,キャベツ	こめ,むぎ, やしきばめん,あぶら, さとう,かたくりこ	785	26.3
13	月	<奈良県の郷土料理&和食の日>と肉は、関西地方で「かしわ」とよばれます。「かしわ」を使った「すき煮」と、旬のきゅうりを使った「いかもみうり」です。						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	かしわのすきに いかもみうり わらびもち	ぎゅうにゅう, とりにく,とうふ, いか,わかめ	たまねぎ,にんじん,ねぎ, きゅうり,とうもろこし	こめ,むぎ,こんにやく, あぶら,さとう, わらびもち	706	27.8
14	火	ちやちやもランチ (松阪市でとれたモロヘイヤの「レモンあえ」と、松阪市の郷土料理「盆汁」が登場します。)						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき モロヘイヤのレモンあえ ぼんじる	ぎゅうにゅう,さけ, ツナ,あぶらあげ, だいず,みそ	モロヘイヤ,もやし,レモン, なす,かぼちゃ,にんじん, たまねぎ,ねぎ	こめ,むぎ,さとう	724	34.7
15	水	コッペパン ぎゅうにゅう	なすのミートグラタン わふうポトフ いちごジャム	ぎゅうにゅう, ぶたにく,チーズ, ウィンナー	たまねぎ,にんじん, にんにく,なす,こまつな, キャベツ,セロリー	パン,マカロニ,あぶら, ジャム	715	30.6
16	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	チキンとかぼちゃのカレー こぎかないりフライビーンズ	ぎゅうにゅう,とりにく, だいず,こぎかな	しょうが,にんにく,セロリー, たまねぎ,にんじん, かぼちゃ,りんご	こめ,むぎ,あぶら, こむぎこ,かたくりこ, さとう	867	30.5

※材料等の都合により、やむをえず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 ★

7/15(水)	うれしのちゅう 嬉野中
7/16(木)	みくもちゅう 三雲中