



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7月 学校給食献立表

まつかししいなん・いいたかがっこうきゅうしよく
松阪市飯南・飯高等学校給食センター 中学校

日	曜日	 こんだてめい 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	水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 小松菜のごま和え じゃがいものカレーそぼろ煮	ぎゅうにゅう さば がたにく	こまつな もやし たまねぎ にんじん こんにゃく	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら	723	31.8
2	木	ごはん 牛乳 厚揚げのチャンプルー ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう がたにく あつあげ ツナ	たまねぎ にんじん もやし いら ごぼう キャベツ きゅうり	こめ さとう あぶら ごま ごまドレッシング	730	29.6
有間野の長井さんが育てた ジューシーな朝採れスイートコーンが登場します！ 							
3	金	ごはん 牛乳 マーボーなす パンサンスー ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう がたにく みそ ハム	なす しょうが にんにく たまねぎ にんじん いら キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま	753	25.3
ちゃちゃもランチ(香肌小の畑でとれたたまねぎ、青木さんの畑でとれたなす、馬場さんの畑でとれたトマトをつかったカレーが登場します！)							
6	月	ごはん 牛乳 夏野菜のまごころカレー わかめとツナのサラダ 	ぎゅうにゅう とり わかめ ツナ	たまねぎ トマト なす かぼちゃ にんにく きゅうり とうもろこし	こめ あぶら カレールウ ごまあぶら さとう	732	27.8
7	火	コッペパン 牛乳 星形ハンバーグ ポテトサラダ 天の川スープ 国産レモンゼリー	ぎゅうにゅう がたにく ツナ ベーコン	にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ オクラ	パン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ビーフン ゼリー	759	30.0
和食の白(夏に旬をむかえるさやいんげんがごま和えになって登場します！) 							
8	水	ごはん 牛乳 とり肉の甘酢がけ  もやしといんげんのごま和え 五目きんぴら	ぎゅうにゅう とり ツナ だいず さつまあげ	もやし さやいんげん にんじん ごぼう こんにゃく	こめ さとう かたくりこ ごま あぶら	744	31.2
9	木	ごはん 牛乳 豆腐のみそあんかけ 生きくらげ入り野菜ビーフン炒め	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ がたにく	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ	こめ ごまあぶら さとう ビーフン	805	33.1
10	金	ごはん 牛乳 かじきの酢豚風 パンバンジーサラダ	ぎゅうにゅう かじき とりにく	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり	こめ かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごまドレッシング	741	31.4
13	月	ごはん 牛乳 豚肉と大豆のカレー煮 ひじきサラダ	ぎゅうにゅう だいず がたにく ひじき ツナ	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ トマト きゅうり とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら さとう	732	28.3
14	火	コッペパン 牛乳 なすのグラタン マカロニサラダ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう がたにく チーズ ツナ	なす たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ トマト	パン あぶら バター パンこ こむぎこ マカロニ ジャム ノンエッグマヨネーズ	732	26.6
15	水	ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ きゅうりの塩昆布和え 盆汁	ぎゅうにゅう いわし こんが あぶらあげ だいず みそ	きゅうり なす にんじん かぼちゃ ごぼう	こめ あぶら じゃがいも	753	27.6
長井さんのスイートコーンを軸ごと炊き込んだとうもろこしごはんが登場します！ 							
16	木	とうもろこしごはん 牛乳 いかのマリネ モロヘイヤスープ	ぎゅうにゅう いか ベーコン	とうもろこし たまねぎ にんじん もやし モロヘイヤ	こめ かたくりこ あぶら さとう	716	27.1

※ 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。