



2026年度7月 学校給食献立表

松阪市飯南・飯高学校給食センター 小学校

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
			おもに体を 作るものとなる あか	おもに体の 調子をととのえる みどり	おもに熱や力 のもとになる き	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ば煮	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	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 あがら	589	26.9
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 ぶたにく あつあげ ツナ	たまねぎ にんじん もやし なら ごぼう キャベツ きゅうり	こめ さとう あがら ごま ごまドレッシング	585	24.5
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 ぶたにく みそ ハム	なす しょうが にんにく たまねぎ にんじん なら キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ あがら さとう かたくりこ ごまあがら はるさめ ごま	600	20.7
ちやちやもランチ(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 あがら カレールウ ごまあがら さとう	589	22.9
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 ぶたにく 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	592	23.3
和食の日(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 あがら	585	24.7
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 ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ	こめ ごまあがら さとう ビーフン	627	25.0
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 あがら さとう はるさめ ごまドレッシング	594	25.9
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 ぶたにく 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 あがら さとう	586	23.3
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 ぶたにく 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 あがら バター パンこ こむぎ マカロニ ジャム ノンエッグマヨネーズ	588	21.8
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 こんぶ あがらあげ だいず みそ	きゅうり なす にんじん かぼちゃ ごぼう	こめ あがら じゃがいも	591	21.9
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 いかにマリネ 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 あがら さとう	588	23.4
17	金	ごはん 牛乳 厚揚げとじゃがいものケチャップ炒め ビーフンサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ハム	ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも ビーフン さとう ごまあがら あがら ごま ノンエッグマヨネーズ	612	19.7

※ 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★	
柿野小、粥見小	16日まで
宮前小、香肌小	17日まで