

2026年度 9月 学校給食献立表

松阪市教育委員会 松阪市学校給食協会

日	曜	献立名	赤	緑	黄	エネルギー	たんぱく
			おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもに熱や力のもとになる	kcal	g
2	水	ごはん(麦入り) 牛乳 スタミナーボー パンサンスー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ チキンハム	にんにく しょうが にら たまねぎ にんじん きゅうり もやし	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま	591	25.5
3	木	なつやさい こめこ 夏野菜の米粉カレー 牛乳 だいずい 大豆入りサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ	たまねぎ トマト なす かぼちゃ にんにく にんじん きゅうり キャベツ	こめ あぶら カレールー さとう	580	20.4
4	金	ごはん 牛乳 かつおの甘酢炒め とり肉と野菜の和風スープ	ぎゅうにゅう かつお とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	580	28.3
7	月	《ちやちやもランチ》 セルフおにぎり(ごはん 納豆みそ きゅうり 手巻きのり) 牛乳 豚肉とひじきの炒め煮	ぎゅうにゅう とりにく みそ なつとう のり ぶたにく ひじき あぶらあげ	きゅうり ごぼう たけのこ にんじん	こめ あぶら さとう	576	24.3
8	火	セルフサンド[小型コッペパン(横切り)・ツナときゅうりの サラダ] 牛乳 ミートソースペンネ ワインゼリー	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	きゅうり セロリ にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト	パン ペンネ あぶら ノンエッグマヨネーズ ゼリー	603	23.5
9	水	ごはん 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き キャベツの青じそ和え 牛肉入りきんぴら	ぎゅうにゅう さけ ぎゅうにく	しょうが キャベツ しそ にんじん ごぼう こんにゃく	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	587	23.6
10	木	ごはん 牛乳 豆腐の和風カレーあんかけ じゃがいもとさやいんげんのうま煮	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こんにゃく さやいんげん	こめ ごまあぶら カレールー じゃがいも あぶら さとう	643	26.9
11	金	ごはん 牛乳 さばのピリ辛煮 もやしと小松菜のナムル ワンタンスープ	ぎゅうにゅう さば ベーコン	しょうが にんにく ねぎ こまつな もやし たまねぎ にんじん キャベツ にら	こめ さとう ごまあぶら ワンタン	584	25.8
14	月	ごはん(麦入り) 牛乳 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め おさつサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	ピーマン にんじん たけのこ もやし たまねぎ にんにく きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも コーンクリーミードレッシング	587	19.4
15	火	セルフバーガー[丸パン(横切り)・まぐろカツ・ キャベツ] 牛乳 やさい 野菜のスープ煮	ぎゅうにゅう まぐろ ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	582	32.3
16	水	ごはん 牛乳 ツナそばろ チンゲンサイのいそ和え カレービーフン	ぎゅうにゅう ツナ のり ぶたにく	しょうが チンゲンサイ キャベツ にんじん たまねぎ もやし にら	こめ さとう ビーフン あぶら ごまあぶら	590	23.7
17	木	ごはん 牛乳 がね きゅうりのしそ和え さつま汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	にんじん ごぼう たまねぎ にら きゅうり しそ だいこん こんにゃく ねぎ	こめ さとう てんぷらこ あぶら さつまいも	577	19.7
18	金	わかめごはん(麦入り) 牛乳 さばの塩焼き キャベツとたくあんのとえ物 筑前煮	ぎゅうにゅう わかめ さば とりにく	たくあん キャベツ ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ たけのこ	こめ むぎ ごま あぶら さとう	608	29.7
24	木	ごはん(麦入り) 牛乳 厚揚げと豚肉のみそ炒め わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ わかめ ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	579	22.4
25	金	《和食の日》 ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 もやしと枝豆のおかか和え お月見汁	ぎゅうにゅう さんま かつおぶし とうふ	もやし えだまめ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう さといも ごまあぶら	600	22.8
28	月	ごはん 牛乳 チャプチェ さつまいもと大豆のあまがらめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ もやし たけのこ にら	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう さつまいも	640	19.5
29	火	黒糖パン 牛乳 なすとしめじの米粉グラタン ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	なす たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト キャベツ セロリ	パン あぶら こめこ	579	24.0
30	水	ごはん(麦入り) 牛乳 ししゃものから揚げ キャベツと塩昆布マヨ和え 豚汁	ぎゅうにゅう ししゃも しおこんぶ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	589	23.7

※材料等の都合により、献立等を変更をする場合がありますのでご了承ください。

★給食開始日のお知らせ★	
下記以外の小学校	2日から
第四小、松尾小、射和小、徳和小	3日から