



2026年度 9 月 学 校 給 食 献 立 表

松阪市北部学校給食センター
中学校(たけっピーランチ)

日	曜日	献立名		食 品 名			基準量	
				おもに体をつくるものになる (あか)	おもに体の調子を整えるものになる (みどり)	おもにエネルギーのもとになる (き)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ドライカレー フルーツしらたま	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ぎゅうにく	たまねぎ,にんじん,ピーマン, にんにく,しょうが,セロリー, りんご,みかん,パイン,もも	こめ,むぎ,あぶら, カレールウ,ゼリー, しらたまだんご	839	26.7
4	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さけのコーンマヨネーズやき こまつなごまあえ ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう,さけ, ひじき,だいず, さつまあげ	しょうが,とうもろこし,こまつな, にんじん,さやいんげん, たまねぎ	こめ,むぎ,さとう,ごま, ノンエッグマヨネーズ	766	34.5
7	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とうふのにくみそあんかけ ツナときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう,とうふ, ぶたにく,みそ,ツナ, わかめ	たまねぎ,にんじん,しいたけ, しょうが,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	749	29.9
8	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	チンジャオロースー はるまき	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, ぶたにく	にんにく,にんじん,たまねぎ, たけのこ,もやし,ピーマン	こめ,むぎ,あぶら,さとう, はるまきのかわ, かたくりこ	952	26.4
9	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	しいらのハーブグリル マカロニスープ なし	ぎゅうにゅう,しいら, ベーコン	たまねぎ,にんじん,なし, とうもろこし	パン,あぶら,パンこ, マカロニ,じゃがいも	686	32.8
10	木	<福井県の郷土料理>福井県のソウルフードとして愛されている「ソースカツ丼」と、昔から親しまれ、食べられている「打ち豆汁」が登場します。						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	てづくりソースカツ そえキャベツ うちまめじる 	ぎゅうにゅう,ぶたにく, うちまめ,とうふ,みそ	キャベツ,だいこん,にんじん, ねぎ	こめ,むぎ,こむぎこ, パンこ,あぶら,さとう, さといも	835	29.2
11	金	和食の日(さばは、縄文時代から日本で食べられている魚です。煮ても焼いても揚げてもおいしい魚ですが、この日は煮つけでいただきます。)						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのにつけ ふうみあえ ぶたじゃが	ぎゅうにゅう,さば, ぶたにく	しょうが,キャベツ,たまねぎ, にんじん,チンゲンサイ, ふくじんづけ	こめ,むぎ,さとう,あぶら, じゃがいも,こんにやく	847	32.3
14	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ツナとたまごのそぼろ とりだんごととうがんの スープ	ぎゅうにゅう,ツナ, たまご,とりだんご	たまねぎ,にんじん,しょうが, えだまめ,とうがん,こまつな	こめ,むぎ,あぶら,さとう	732	26.8
15	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	マーボーなす パンサンスー	ぎゅうにゅう,ぶたにく, みそ,ハム	なす,にんじん,たまねぎ, たけのこ,にんにく,ねぎ, きゅうり,もやし	こめ,むぎ,あぶら,さとう, かたくりこ,はるさめ,ごま	700	24.7
16	水	<イギリス料理>「フィッシュアンドチップス」は、白身魚のフライにフライドポテトを組み合わせた イギリスの伝統料理です。						
		コッペパン ぎゅうにゅう	フィッシュアンドチップス スコッチブロス 	ぎゅうにゅう,たら, とりにく	にんじん,たまねぎ,セロリー, とうもろこし,パセリ	パン,こむぎこ,あぶら, おおむぎ,かたくりこ, じゃがいも	722	31.8
17	木	ちやちやもランチ(松阪市飯高地区で大切に育てられた「生きくらげ」は、つるんとした食感と、ぷりぷりした歯ごたえが特ちょうです。)						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとなまきくらげの ごまやきにく さつまじる 	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あぶらあげ,みそ	にんにく,きくらげ,たまねぎ, だいこん,にんじん,ねぎ	こめ,むぎ,さとう,あぶら, ごま,さつまいも	713	29.5
18	金	くりごはん ぎゅうにゅう	ししゃもフライ キャベツのいそあえ ぎゅうにくいりきんぴら	ぎゅうにゅう,ししゃも, のり,ぎゅうにく	キャベツ,にんじん,ごぼう, たけのこ	こめ,くり,あぶら,さとう, こんにやく	739	25.2
24	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あつあげバーグ こふきいも ワントンスープ	ぎゅうにゅう,あつあげ, チーズ,やきぶた	チンゲンサイ,にんじん, もやし,たまねぎ,ねぎ, しいたけ	こめ,むぎ,じゃがいも, さとう,ワントンのかわ	768	32.4
25	金	中秋の名月(「中秋の名月」には、だんごやススキ、里いもをお供えて、お月見を楽しむ風習があります。)						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さんまのかばやき もやしのしそあえ おつきみじる 	ぎゅうにゅう,さんま, ぶたにく	しょうが,もやし,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,さとう,ごま, しらたまだんご,さといも	782	25.9
28	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	まつさかとりやきにく ピリからきゅうり こうやどうふのふくめに	ぎゅうにゅう,とりにく, みそ,こうやどうふ, かまぼこ	りんご,にんにく,きゅうり, たまねぎ,にんじん,しいたけ	こめ,むぎ,さとう,あぶら, こんにやく	711	35.7
29	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	はっぼうさい だいがくいも	ぎゅうにゅう,ぶたにく, いか,うずらたまご	しょうが,しいたけ,キャベツ, たけのこ,にんじん,たまねぎ, こまつな	こめ,むぎ,あぶら,さとう, かたくりこ,さつまいも, ごま	840	28.7
30	水	こがたコッペパン よこぎり ぎゅうにゅう	やきそば ツナサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ちくわ,あおのり,ツナ	キャベツ,もやし,にんじん, たまねぎ,きゅうり,とうもろこし	パン,やきそばめん, ノンエッグマヨネーズ, あぶら	764	31.6

※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。