



2026年度 9 月 学 校 給 食 献 立 表

まつさかしほくぶがっこうきゅうしょくセンター
松阪市北部学校給食センター
しょうがっこう
小学校(たけっぴーランチ)

にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名		しょくひんめい 食 品 名			きじゅんりょう 基準量(中学年)	
				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)
2	水	コッペパン ぎゅうにゅう	いかのエスカベッシュ コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう、いか、 ベーコン	たまねぎ、にんじん、レモン、 とうもろこし、パセリ	パン、かたくりこ、あぶら、 さとう、じゃがいも、 こむぎこ、バター	572	24.7
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	661	22.1
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	602	29.0
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	590	24.5
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	684	21.1
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	551	26.6
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	656	24.2
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、この日は煮つけていただきます。)						
		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、こんにゃく	673	27.1
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	579	22.4
15	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	マーボーなす パンサンサー	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	552	20.7
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	578	26.0
17	木	ちゃちゃもランチ(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	561	24.4
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、 こんにゃく	577	20.8
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 ワンタンスープ	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、ワンタンのかわ	600	26.2
25	金	中秋の名月(「中秋の名月」には、だんごやスキ、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	613	20.9
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、 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、 こんにゃく	562	29.9
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	664	23.6
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	601	25.6

※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。

★ 給食開始日のお知らせ ★

9/2(水)	てんぱくしょう 天白小	かきさきしょう 鶴小	おのえしょう 小野江小	しょう よねのしょう小
	なかがわしょう 中川小	とよだししょう 豊田小	なかはらしょう 中原小	
9/3(木)		とよちしょう 豊地小		

