



2026年度9月 学校給食献立表

まつかししいなん・いいたかがつこうきゅうしよくこんだてひょう  
松阪市飯南・飯高学校給食センター 中学校

| 日    | 曜日 |  <div>こんだてめい<br/>献立名</div>                    | 食 品 名                                                                                                         |                                                                                                                                |                                                                                                                  | エネルギー | たんぱく質 |  |
|------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--|
|      |    |                                                                                                                                | 主に体の組織を作る<br>赤 (たんぱく質・無機質)                                                                                    | 主に体の調子を整える<br>緑 (ビタミン)                                                                                                         | 主にエネルギーになる<br>黄 (炭水化物・脂質)                                                                                        | kcal  | g     |  |
| 9月1日 | 火  | 9月1日は「防災の日」です。ツナやじゃがいも、切干大根など、常温で保存し「ローリングストック」できる食材を使った料理が登場します。                                                              |                                                                                                               |                                                                                                                                |                                                                                                                  |       |       |  |
| 1    | 火  | ごはん 牛乳 ツナじゃが<br>きりぼしだいこん ぎょうり<br>切干大根と小魚のサラダ  | ぎゅうにゅう ツナ<br>しらすぼし<br>くさわかめ  | たまねぎ にんじん こんにゃく<br>きりぼしだいこん きゅうり<br>とうもろこし  | こめ あぶら<br>じゃがいも さとう<br>ごまドレッシング                                                                                  | 731   | 27.7  |  |
| 2    | 水  | ごはん 牛乳 チャブチェ<br>とうがん いりワントンスープ                                                                                                 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ベーコン                                                                                        | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ しいたけ もやし<br>たけのこ なら とうがん ねぎ                                                                             | こめ あぶら はるさめ<br>さとう ごまあぶら<br>ワントンのかわ                                                                              | 754   | 27.2  |  |
| 3    | 木  | ごはん 牛乳 さばのカレー焼き<br>きゅうりのしそ和え 五目豆                                                                                               | ぎゅうにゅう さば<br>だいた かつまあげ                                                                                        | たまねぎ きゅうり しそ ごぼう<br>にんじん こんにゃく                                                                                                 | こめ あぶら<br>さとう                                                                                                    | 734   | 34.3  |  |
| 4    | 金  | わかめごはん 牛乳<br>だいず コーンのかき揚げ 沢煮椀                                                                                                  | ぎゅうにゅう わかめ<br>だいた ぶたにく                                                                                        | ごぼう とうもろこし にんじん<br>たまねぎ たけのこ もやし ねぎ                                                                                            | こめ てんぷらこ<br>あぶら                                                                                                  | 734   | 22.8  |  |
| 7    | 月  | ごはん 牛乳 とり野菜<br>ごぼうサラダ パインアップル                                                                                                  | ぎゅうにゅう とり<br>とうふ みそ ツナ                                                                                        | にんじん キャベツ こんにゃく もやし<br>えのきたけ にんにく ほうれんそう<br>ごぼう とうもろこし パインアップル                                                                 | こめ さとう ごま<br>ごまドレッシング                                                                                            | 725   | 33.6  |  |
| 8    | 火  | こがた 小型コッペパン 牛乳 スパゲッティナポリタン<br>えだまめ だいず<br>枝豆と大豆のサラダ                                                                            | ぎゅうにゅう<br>ウインナー<br>だいた ツナ                                                                                     | にんにく にんじん たまねぎ<br>ピーマン えだまめ キャベツ<br>きゅうり                                                                                       | パン オリーブオイル<br>スパゲッティ さとう あぶら                                                                                     | 767   | 32.3  |  |
| 9    | 水  | ちゃちゃもランチ (松阪市が三重県で1番の生産量をほこるモロヘイヤが登場します。アラビア語で「王様の野菜」という意味があります。)                                                              |                                                                                                               |                                                                                                                                |                                                                                                                  |       |       |  |
| 9    | 水  | ごはん 牛乳 なすのみそ炒め<br>じゃがいもとモロヘイヤの中華スープ           | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>あつあげ みそ ベーコン                                                                                   | なす にんじん ピーマン<br>たまねぎ モロヘイヤ                  | こめ ごまあぶら さとう<br>ごま あぶら じゃがいも                                                                                     | 739   | 27.6  |  |
| 10   | 木  | きんぴらごはん 牛乳 ユーリンチー風<br>冷ややっこ チンゲンサイののり酢和え                                                                                       | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>あぶらあげ とうふ ツナ<br>きざみのり とりにく                                                                     | ごぼう にんじん チンゲンサイ<br>キャベツ にんにく しょうが<br>たまねぎ なら                                                                                   | こめ<br>さとう ごま<br>ごまあぶら                                                                                            | 798   | 37.6  |  |
| 11   | 金  | ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 小松菜と<br>もやしのレモン和え ケーン・チュート・ウンセン                                                                                 | ぎゅうにゅう あじ<br>ぶたにく<br>とり にく くさわかめ                                                                              | しょうが ごまつな もやし<br>レモン なら たまねぎ にんじん<br>にんにく パクチー                                                                                 | こめ かたくりこ<br>あぶら<br>さとう はるさめ                                                                                      | 747   | 32.6  |  |
| 14   | 月  | セルフおにぎり(ごはん・ツナそぼろ・きゅうり・<br>手巻きのり) 牛乳 野菜のせん切り炒め                                                                                 | ぎゅうにゅう<br>ツナ のり<br>ぶたにく                                                                                       | しょうが きゅうり<br>たまねぎ にんじん<br>ピーマン たけのこ もやし                                                                                        | こめ<br>さとう<br>あぶら                                                                                                 | 747   | 34.2  |  |
| 15   | 火  | コッペパン 牛乳<br>マカロニととり肉のクリーム煮 ひじきサラダ                                                                                              | ぎゅうにゅう とり<br>ひじき ツナ                                                                                           | たまねぎ にんじん キャベツ<br>きゅうり とうもろこし                                                                                                  | パン バター じゃがいも<br>マカロニ ベジメルクソース<br>さとう あぶら                                                                         | 767   | 30.7  |  |
| 16   | 水  | ごはん 牛乳 かつおのごまがらめ<br>キャベツの浅漬け はるさめ<br>春雨スープ                                                                                     | ぎゅうにゅう<br>かつお ハム                                                                                              | しょうが キャベツ きゅうり<br>にんじん たまねぎ チンゲンサイ                                                                                             | こめ かたくりこ あぶら<br>さとう ごま はるさめ                                                                                      | 738   | 38.1  |  |
| 17   | 木  | ごはん 牛乳 ちくわのカレーマヨ焼き<br>かぼちゃの黒ごまバター レンズ豆のスープ                                                                                     | ぎゅうにゅう ちくわ<br>チーズ かつおがし<br>ベーコン レンズまめ                                                                         | かぼちゃ<br>たまねぎ<br>キャベツ パセリ                                                                                                       | こめ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>バター クリーム ごま                                                                                  | 784   | 31.6  |  |
| 18   | 金  | ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれ きゅうりの<br>たくあん和え ごぼうと切干大根の煮物                                                                                    | ぎゅうにゅう あつあげ<br>さつまあげ あぶらあげ                                                                                    | きゅうり だいこん ごぼう<br>きりぼしだいこん にんじん                                                                                                 | こめ かたくりこ あぶら<br>ごま さとう                                                                                           | 806   | 27.8  |  |
| 24   | 木  | ドライカレー 牛乳<br>グリーンサラダ                                                                                                           | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>だいた ツナ                                                                                      | にんにく にんじん たまねぎ<br>ピーマン キャベツ とうもろこし<br>きゅうり                                                                                     | こめ あぶら<br>オリーブオイル<br>さとう                                                                                         | 735   | 30.4  |  |
| 25   | 金  | 和食の日 (一年で一番美しい月がのぼるとされている「十五夜」の行事食です。別名「いも名月」ともよばれ、里いもやさつまいもをお供えする風習があります。)                                                    |                                                                                                               |                                                                                                                                |                                                                                                                  |       |       |  |
| 25   | 金  | さといもごはん 牛乳 ししゃもフライ<br>キャベツの青じそ和え お月見汁       | ぎゅうにゅう ツナ ししゃも<br>あぶらあげ とりにく                                                                                  | にんじん しいたけ キャベツ しそ<br>ごぼう たまねぎ ねぎ                                                                                               | こめ さといも あぶら<br>しらたまだんご パンこ  | 744   | 28.0  |  |
| 28   | 月  | ごはん 牛乳 マーボー豆腐<br>華風和え                                                                                                          | ぎゅうにゅう<br>とうふ みそ<br>ぶたにく ハム                                                                                   | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ たけのこ<br>ねぎ キャベツ きゅうり                                                                                    | こめ あぶら さとう<br>かたくりこ ごまあぶら<br>はるさめ ごま                                                                             | 745   | 32.8  |  |
| 29   | 火  | コッペパン 牛乳 白身魚のサルサソース<br>フレンチサラダ コンソメスープ いちごジャム                                                                                  | ぎゅうにゅう<br>メルルーサ<br>ツナ ベーコン                                                                                    | セロリー たまねぎ にんにく<br>レモン きゅうり<br>にんじん キャベツ                                                                                        | パン かたくりこ<br>あぶら<br>さとう ジャム                                                                                       | 741   | 31.2  |  |
| 30   | 水  | ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き もやしと<br>小松菜のいそ和え かぼちゃ入りみそ汁                                                                                     | ぎゅうにゅう とり<br>のり あぶらあげ みそ                                                                                      | もやし かぼちゃ たまねぎ<br>にんじん ねぎ ごまつな                                                                                                  | こめ<br>さとう                                                                                                        | 745   | 31.8  |  |

※ 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。