



2026年度9月 学校給食献立表

まつさかしいいいなん・いいたかどうこうきゅうしよく しょうがっこう
松阪市飯南・飯高学校給食センター 小学校

日	曜日	献立名	食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g
			おもに体を あか	おもに体の調子を みどり	おもに熱や力 き		
2	水	ごはん 牛乳 チャブチェ 冬瓜入りワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	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 たら とうがん ねぎ	こめ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ワントンのかわ	598	22.4
3	木	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き きゅうりのしそ和え 五目豆	ぎゅうにゅう さば だいず さつまあげ	たまねぎ きゅうり しそ ごぼう にんじん こんにゃく	こめ あぶら さとう	591	28.5
4	金	わかめごはん 牛乳 大豆とコーンのかき揚げ 沢煮椀	ぎゅうにゅう わかめ だいず ぶたにく	ごぼう とうもろこし にんじん たまねぎ たけのこ もやし ねぎ	こめ てんぷらこ あぶら	589	19.3
7	月	ごはん 牛乳 とり野菜 ごぼうサラダ パインアップル	ぎゅうにゅう とり とうふ みそ ツナ	にんじん キャベツ こんにゃく もやし えのきたけ にんにく ほうれんそう ごぼう とうもろこし パインアップル	こめ さとう ごま ごまドレッシング	585	27.4
8	火	こがた 小型コッパパン 牛乳 スパゲッティナポリタン えだまめ だいず 枝豆と大豆のサラダ	ぎゅうにゅう ウイナー だいず ツナ	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン えだまめ キャベツ きゅうり	パン オリーブオイル スパゲッティ さとう あぶら	598	26.0
9	水	ちやちやもランチ (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。)					
		ごはん 牛乳 なすのみそ炒め 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 あつあげ みそ ベーコン	なす にんじん ピーマン たまねぎ モロヘイヤ	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら じゃがいも	597	22.9
10	木	きんぴらごはん 牛乳 ユーリンチー風 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 あぶらあげ とうふ ツナ きざみのり とりにく	ごぼう にんじん チンゲンサイ キャベツ にんにくしょうが たまねぎ たら	こめ さとう ごま ごまあぶら	603	27.7
11	金	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 小松菜と 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 ぶたにく とり にく くきわかめ	しょうが こまつな もやし レモン たら たまねぎ にんじん にんにく パクチー	こめ かたくりこ あぶら さとう はるさめ	605	27.4
14	月	セルフおにぎり(ごはん・ツナそぼろ・きゅうり・ 手巻きのり) 牛乳 野菜のせん切り炒め	ぎゅうにゅう ツナ のり ぶたにく	しょうが きゅうり たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ もやし	こめ さとう あぶら	608	28.6
15	火	コッパパン 牛乳 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 ひじき ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	パン バター じゃがいも マカロニ ベジメメルソース さとう あぶら	619	25.3
16	水	ごはん 牛乳 かつおのごまがらめ キャベツの浅漬け 春雨スープ	ぎゅうにゅう かつお ハム	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま はるさめ	597	31.0
17	木	ごはん 牛乳 ちくわのカレーマヨ焼き 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 チーズ かつおぶし ベーコン レンズまめ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ パセリ	こめ ノンエッグマヨネーズ バター クリーム ごま	591	22.3
18	金	ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれ きゅうりの 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 さつまあげ あぶらあげ	きゅうり だいこん ごぼう きりぼしだいこん にんじん	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう	640	22.7
24	木	ドライカレー 牛乳 グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ とうもろこし きゅうり	こめ あぶら オリーブオイル さとう	586	24.5
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。)					
		さといもごはん 牛乳 ししゃもフライ 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 あぶらあげ とりにく	にんじん しいたけ キャベツ しそ ごぼう たまねぎ ねぎ	こめ さといも あぶら しらたまだんご パンこ	609	24.7
28	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 華風和え	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく ハム	にんにくしょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま	605	27.5
29	火	コッパパン 牛乳 白身魚のサルサソース 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 メルルーサ ツナ ベーコン	セロリー たまねぎ にんにく レモン きゅうり にんじん キャベツ	パン かたくりこ あぶら さとう ジャム	600	25.8
30	水	ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き もやしと 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 のり あぶらあげ みそ	もやし かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ こまつな	こめ さとう	586	25.9

※ 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。