

# 2026年度 10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    |
| 1  | 木 | ごはん 牛乳 豚肉と野菜のオイスターソース炒め<br>春雨サラダ 梨                        | ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ                            | にんにく にんじん たまねぎ<br>ピーマン たけのこ きゅうり<br>キャベツ なし | こめ あぶら さとう<br>はるさめ                         | 565   | 21.1 |
| 2  | 金 | 《ちゃちゃもランチ》<br>ごはん 牛乳 焼き厚揚げのごまだれがけ<br>キャベツの青じそ和え まこも入りきんぴら | ぎゅうにゅう あつあげ<br>ぎゅうにく                      | キャベツ しそ にんじん<br>まこも ごぼう こんにゃく               | こめ かたくりこ あぶら<br>さとう ごま                     | 617   | 21.7 |
| 5  | 月 | ごはん(麦入り) 牛乳 まぐろの कोरोコロ 豚足風<br>ワンタンスープ                    | ぎゅうにゅう まぐろ<br>ベーコン                        | しょうが にんじん たけのこ<br>たまねぎ もやし ねぎ               | こめ むぎ かたくりこ<br>あぶら さとう ワンタン                | 598   | 24.4 |
| 6  | 火 | こめこい 米粉入りパン 牛乳 秋のにぎわいシチュー<br>ごぼうのさっぱりサラダ いちごジャム           | ぎゅうにゅう とりにく<br>ツナ                         | たまねぎ にんじん エリンギ<br>ごぼう キャベツ とうもろこし           | パン バター さつまいも<br>こめこ クリーム さとう<br>あぶら ごま ジャム | 616   | 25.3 |
| 7  | 水 | ごはん 牛乳 きびなごのかりかりフライ<br>はくさい 白菜のしそ和え 厚揚げのほっこり煮             | ぎゅうにゅう きびなご<br>あつあげ とりにく                  | はくさい しそ だいこん<br>にんじん                        | こめ あぶら<br>じゃがいも さとう                        | 599   | 23.6 |
| 8  | 木 | ごはん 牛乳 米粉のハッシュドビーフ<br>わかめサラダ                              | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>わかめ ツナ                    | たまねぎ しめじ トマト<br>キャベツ きゅうり とうもろこし            | こめ あぶら こめこ<br>クリーム ごまあぶら さとう               | 626   | 19.9 |
| 9  | 金 | ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 小松菜のおかか和え<br>ゆば入りすまし汁 ブルーベリータルト            | ぎゅうにゅう あじ<br>かつおぶし とうふ<br>ゆば とうにゅう        | しょうが こまつな もやし<br>たまねぎ にんじん ねぎ<br>ブルーベリー     | こめ かたくりこ あぶら<br>さとう タルト                    | 606   | 24.0 |
| 13 | 火 | セルフバーガー〔丸パン(横切り)・メンチカツ・キャベツ〕<br>ぎゅうにゅう レッドキドニー入りラタトゥイユ    | ぎゅうにゅう とりにく<br>ぶたにく                       | キャベツ にんにく たまねぎ<br>なす トマト                    | パン あぶら パンこ<br>レッドキドニー                      | 596   | 25.5 |
| 14 | 水 | ごはん 牛乳 マーポー豆腐 中華風和え物                                      | ぎゅうにゅう とうふ<br>ぶたにく みそ ツナ                  | しょうが ねぎ たまねぎ<br>キャベツ もやし にんじん               | こめ あぶら さとう<br>かたくりこ ごまあぶら                  | 589   | 26.5 |
| 15 | 木 | ごはん(麦入り) 牛乳 かみかみつくだ煮<br>かわ 皮ごとになじんしりしり じゃがいものうま煮          | ぎゅうにゅう しらすぼし<br>こんぶ かつおぶし<br>ツナ ぶたにく      | にんじん たまねぎ こんにゃく                             | こめ むぎ ごま さとう<br>あぶら じゃがいも                  | 597   | 22.5 |
| 16 | 金 | ごはん 牛乳 さけのザンギ キャベツの塩昆布和え<br>どさんこじる 道産子汁                   | ぎゅうにゅう さけ<br>とりにく みそ こんぶ                  | しょうが にんにく キャベツ<br>たまねぎ にんじん<br>とうもろこし ねぎ    | こめ かたくりこ あぶら<br>じゃがいも パター                  | 603   | 27.1 |
| 19 | 月 | ごはん(麦入り) 牛乳 うずら卵 入り一口おでん<br>こまつな 小松菜ののり酢和え おかかふりかけ        | ぎゅうにゅう とりにく<br>ころてん うずらたまご<br>ツナ のり かつおぶし | にんじん こんにゃく だいこん<br>こまつな キャベツ                | こめ むぎ さとう ごま                               | 563   | 25.7 |
| 20 | 火 | こくとう 黒糖パン 牛乳 さわらのピザ風<br>コーン豆乳スープ                          | ぎゅうにゅう さわら<br>チーズ ベーコン<br>とうにゅう           | たまねぎ ピーマン<br>とうもろこし にんじん パセリ                | パン                                         | 595   | 30.6 |
| 21 | 水 | こめこ 米粉チキンカレー(麦入り) 牛乳<br>ブロッコリーのごまドレサラダ                    | ぎゅうにゅう とりにく                               | たまねぎ にんじん にんにく<br>ブロッコリー キャベツ<br>とうもろこし     | こめ むぎ じゃがいも<br>あぶら カレールウ<br>ごまドレッシング       | 577   | 19.0 |
| 22 | 木 | とりにく やさい ちゅうか どん ぎゅうにゅう<br>揚げさつまいもの塩風味 米粉カスタードクレープ        | ぎゅうにゅう とりにく<br>とうにゅう                      | しょうが たまねぎ もやし<br>にんじん はくさい                  | こめ むぎ ごまあぶら<br>さとう かたくりこ こめこ<br>あぶら さつまいも  | 652   | 19.7 |
| 23 | 金 | 《和食の日》<br>ごはん 牛乳 さけのきのこあんかけ<br>はくさい 白菜とたくあんのとえ物 大根と里芋のみそ汁 | ぎゅうにゅう さけ<br>あぶらあげ<br>とうふ みそ              | にんじん たまねぎ しめじ<br>しょうが はくさい だいこん<br>ねぎ たくあん  | こめ くり かたくりこ あぶら<br>さといも ごま                 | 612   | 25.3 |
| 26 | 月 | ごはん 牛乳 豆腐の中華煮<br>あげぎょうざ みかん                               | ぎゅうにゅう とうふ<br>ぶたにく                        | にんじん たまねぎ たけのこ<br>チンゲンサイ みかん<br>キャベツ        | こめ ごまあぶら<br>さとう かたくりこ<br>あぶら こむぎこ          | 635   | 22.1 |
| 27 | 火 | セルフサンド〔小型コッペパン(横切り)・ちくわとツナの和風<br>サラダ〕 牛乳 カレーうどん           | ぎゅうにゅう ツナ<br>ちくわ とりにく<br>あぶらあげ            | キャベツ たまねぎ にんじん<br>ねぎ                        | パン あぶら うどん<br>ノンエッグマヨネーズ<br>カレールウ          | 589   | 23.5 |
| 28 | 水 | ごはん 牛乳 さばの煮付け チンゲンサイのいそ和え<br>きりぼしだいこん にももの 切干大根の煮物        | ぎゅうにゅう さば のり<br>あぶらあげ さつまあげ               | しょうが チンゲンサイ もやし<br>きりぼしだいこん にんじん            | こめ さとう あぶら<br>ごま                           | 589   | 26.0 |
| 29 | 木 | ごはん 牛乳 チキンアドボ カモテキュー<br>きよほうゼリー                           | ぎゅうにゅう とりにく                               | にんにく たまねぎ にんじん<br>チンゲンサイ                    | こめ あぶら さとう<br>さつまいも くらざとう<br>ゼリー           | 683   | 19.6 |
| 30 | 金 | ごはん(麦入り) 牛乳 ちくわのいそべ揚げ<br>キャベツのごま和え まこものみそ汁                | ぎゅうにゅう ちくわ<br>あぶらあげ とうふ<br>みそ あおのり        | キャベツ にんじん だいこん<br>たまねぎ まこも ねぎ               | こめ むぎ あぶら<br>ごま さとう てんぷらこ                  | 562   | 22.5 |

※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。