

2026年度

10

月

献立表

松阪市教育委員会

松阪市学校給食センターペルランチ



ひづけ 日付		こん 献 だて めい 名	食 品 名						エ ネ ル ギ ー Kcal	たん ばく 質 g
			おも からだ そしき 主に体の組織をつくる		おも からだ ちようし ととの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーになる			
			ぐん しつ 1群(たんぱく質)	ぐん むきしつ 2群(無機質)	ぐん 3群(ビタミンA)	ぐん 4群(ビタミンC)	ぐん たんすいかぶつ 5群(炭水化物)	ぐん しつ 6群(脂質)		
1	木	コッペパン 牛乳 鮭の米粉ムニエル ケチャたまそテー おさつスープ	さけ 炒りたまご ウインナー 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん トマト	たまねぎ しめじ	パン さつまいも 米粉	バター 油	751	37.0
2	金	ボークカレーライス 牛乳 フライビーンズ 福神和え	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり 福神漬	米 じゃがいも カレールー でんぶん 砂糖	油	795	28.9
5	月	中華飯(麦入り) 牛乳 しゅうまい もやしの塩昆布ナムル	豚肉 うすら卵 しゅうまい	牛乳 塩昆布	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ しいたけ たまねぎ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でんぶん	油 ごま油	738	29.2
6	火	和 食 の 日								
		ごはん 牛乳 赤魚のきのこあんかけ きんぴらごぼう ごまだれサラダ	あかうお さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	えのきたけ しめじ しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし	米 でんぶん こんにゃく 砂糖	油 ごま	702	27.6
7	水	ごはん(麦入り) 牛乳 納豆みそ・手巻きのり かんとき 関東煮 キャベツの浅漬	納豆 豚肉 みそ ころてん	牛乳 手巻きのり	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり しょうが	米 麦 砂糖 さといも こんにゃく	油	712	27.1
8	木	コッペパン 牛乳 さわら 鯖の粒コーン焼き わふう 和風ポトフ ひじきとチーズのサラダ 巨峰	さわら 鶏肉 生揚げ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん チンゲンサイ	しょうが とうもろこし たまねぎ だいこん キャベツ 巨峰	パン 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油		765	36.5
9	金	まこもとしめじのごはん(麦入り) 牛乳 ボークコロッケ 小松菜のごま和え すまし汁	ツナ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな 葉ねぎ	しめじ まこも もやし たまねぎ	米 麦 砂糖 コロッケ	油 ごま	726	22.5
13	火	ごはん(麦入り) 牛乳 まぐろの甘辛和え 厚揚げと大根の煮物 もやしのしそ和え	まぐろ 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん しそ	にんにく だいこん もやし	米 麦 でんぶん 砂糖	油	746	38.6
14	水	ごはん(麦入り) 牛乳 鶏肉のマヨボン焼き 五目豆 チンゲンサイの磯和え おかかふりかけ	鶏肉 大豆 さつま揚げ ふりかけ	牛乳 味付けもみのり	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	ごぼう もやし	米 麦 こんにゃく 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	723	35.5
15	木	コッペパン 牛乳 スイートポテトグラタン ドレッシングサラダ コンソメスープ	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ だいこん	パン さつまいも ベジチメルソース パン粉	バター 油	717	29.1
16	金	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ なすのみそ炒め こんにゃくサラダ	ちくわ 豚肉 みそ	牛乳 あおさ粉	にんじん	たけのこ なす キャベツ きゅうり とうもろこし	米 てんぶら粉 こんにゃく ノンエッグマヨネーズ	油 ごま	831	33.2
19	月	ごはん(麦入り) 牛乳 豚肉と厚揚げのしょうが炒め 小魚とじゃがいものサラダ 大根の白みそ汁	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 しらす干し	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しょうが とうもろこし きゅうり だいこん	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	728	29.8
20	火	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 筑前煮 小松菜の甘酢和え	あじ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう しいたけ たけのこ もやし	米 でんぶん こんにゃく 砂糖	油	719	29.4
21	水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 青のりポテト 春雨サラダ	豆腐 豚肉 みそ	牛乳 あおさ粉	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ 白ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 砂糖 でんぶん じゃがいも はるさめ	油 ごま油	762	25.6
22	木	こがた 小型コッペパン 牛乳 鶏肉のクリームスバゲッティ ホキのハーブグリル コーンサラダ	鶏肉 ホキ	牛乳 チーズ	にんじん パジル	にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン スバゲッティ 小麦粉 パン粉	油 バター	718	32.9
23 ☆	金	ピビンパ(麦入り) 牛乳 わかめと豆腐のスープ ももゼリー	牛肉 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが しめじ もやし たまねぎ	米 麦 砂糖 でんぶん ももゼリー	ごま油 ごま	730	26.6
26	月	ごはん(麦入り) 牛乳 ハンバーグ チンゲンサイののり酢和え 豆乳汁	ハンバーグ ツナ 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳 味付けもみのり	チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	もやし たまねぎ だいこん はくさい	米 麦 砂糖	油	740	27.9
27	火	ち ゃ ち ゃ も ラ ン チ								
		ごはん 牛乳 鶏肉と飯高産しいたけの揚げ煮 切干大根とごぼろの煮め煮 里わかめの和え物 型抜きチーズ	鶏肉 さつま揚げ	牛乳 くきわかめ チーズ	にんじん さやいんげん	しいたけ レモン ごぼう 切干大根 キャベツ きゅうり とうもろこし	米 でんぶん 砂糖	油 ごま油	853	30.9
28	水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き マヨたま和え 肉団子汁	さば 炒りたまご 鶏肉団子	牛乳	こまつな にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 ノンエッグマヨネーズ		769	31.2
29	木	コッペパン 牛乳 大豆のカレー煮 キャベツのソテー 秋のフルーツゼリー和え	大豆 豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ にんにく キャベツ もやし みかん	パン じゃがいも シャインマスカットゼリー 梨ゼリー	油	726	30.6
30	金	食 品 ロ ス 削 減 の 日								
		ごはん(麦入り) 牛乳 ぐれフライ・一食用ソース 皮ごと! にんじんしりしり まるごとみそ汁	ぐれフライ 炒りたまご みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ だいこん	米 麦 さつまいも	油 ごま	794	29.1

☆マークがついた日付の献立は、中部中学校の生徒がわくわくワークで作成した献立です。

※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。

学校給食の食材については、松阪市のホームページ (https://www.city.matsusaka.mie.jp) にて公表しています。