

2026年度 10月 給食献立表

松阪市教育委員会
幼稚園版 松阪市学校給食センターペルランチ



日付	献立名	食 品 名			Energi Kcal	たんばく質 g
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
1 木	コッペパン 牛乳 さけの米粉ムニエル ケチャたまソテー おさつスープ	牛乳 さけ たまご ウインナー 鶏肉	たまねぎ こまつな にんじん しめじ	パン 米粉 バター 油 さつまいも	520	25.6
2 金	ボークカレーライス 牛乳 福神和え ぶどうゼリー	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり 福神漬	米 じゃがいも 油 カレールー ぶどうゼリー	481	17.1
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	牛乳 豚肉 しゅうまい 塩昆布	しょうが だけのこ 干しいたけ たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ もやし	米 麦 油 砂糖 でんぶん ごま油	460	20.6
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	牛乳 赤魚 さつまいも揚げ	えのきたけ しめじ 干しいたけ にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく キャベツ きゅうり とうもろこし	米 でんぶん 油 砂糖 ごま	458	19.9
7 水	ごはん(麦入り) 牛乳 納豆みそ 関東煮 キャベツの浅漬け	牛乳 納豆 豚肉 みそ さつまいも揚げ	にんじん こんにゃく だいこん キャベツ きゅうり しょうが	米 麦 砂糖 さといも	447	17.9
8 木	コッペパン 牛乳 さわらの粒コーン焼き 和風ポトフ ひじきとチーズのサラダ	牛乳 さわら 鶏肉 生揚げ ひじき チーズ	しょうが とうもろこし にんじん たまねぎ チンゲンサイ だいこん キャベツ	パン ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	483	25.4
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 こまつなのごま和え すまし汁	牛乳 ツナ 豆腐	にんじん しめじ まこも こまつな もやし たまねぎ 葉ねぎ	米 麦 砂糖 コロッケ 油 ごま	479	16.5
13 火	ごはん(麦入り) 牛乳 まぐろの甘辛和え 厚揚げとだいこんの煮物 もやしのしそ和え	牛乳 まぐろ 生揚げ	にんにく だいこん にんじん さやいんげん もやし しそ	米 麦 でんぶん 油 砂糖	464	24.0
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	牛乳 鶏肉 大豆 のり おかかふりかけ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん チンゲンサイ もやし	米 麦 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	451	24.9
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	牛乳 鶏肉 チーズ ウインナー	たまねぎ にんじん 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 バター ベジマールソース パン粉 油	510	21.5
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	牛乳 ちくわ あおのり 豚肉 みそ	だけのこ なす にんじん こんにゃく キャベツ とうもろこし きゅうり	米 てんぷら粉 油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	520	23.2
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 だいこんの白みそ汁	牛乳 豚肉 生揚げ しらす干し みそ	たまねぎ にんじん しょうが とうもろこし きゅうり だいこん 葉ねぎ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも ごま油	474	21.8
20 火	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 筑前煮 こまつなのごま和え	牛乳 あじ 鶏肉	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ だけのこ こまつな もやし	米 でんぶん 油 砂糖	465	20.4
21 水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 菁のりポテト はるさめサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ あおのり	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ 干しいたけ 白ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 油 砂糖 でんぶん ごま油 じゃがいも はるさめ	503	18.8
22 木	小型コッペパン 牛乳 鶏肉のクリームスパゲッティ ホキのハーブグリル コーンサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ ホキ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	パン スパゲッティ 油 バター 小麦粉 パン粉	510	23.2
23 金 ☆	ピビンバ(麦入り) 牛乳 わかめと豆腐のスープ ももゼリー	牛乳 牛肉 豆腐 わかめ	にんにく しょうが しめじ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ 葉ねぎ	米 麦 砂糖 ごま油 ごま でんぶん ももゼリー	481	19.3
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	牛乳 ハンバーグ ツナ のり 油揚げ 豆乳 みそ	チンゲンサイ にんじん もやし たまねぎ だいこん はくさい 葉ねぎ	米 麦 砂糖	477	20.1
	ち ゃ ち ゃ も う ん ち					
27 火	ごはん 牛乳 鶏肉と軟高菜しいたけの揚げ煮 切干大根とごぼうの詰め菜 茎わかめの和え物 型抜きチーズ	牛乳 鶏肉 さつまいも揚げ 茎わかめ 型抜きチーズ	生しいたけ ごぼう 切干大根 にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし	米 でんぶん 油 砂糖 ごま油	574	20.9
28 水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き マヨたま和え えのきのすまし汁	牛乳 さば 豆腐 たまご	たまねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ こまつな キャベツ	米 ノンエッグマヨネーズ	475	22.0
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	牛乳 大豆 豚肉 ウインナー	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ もやし ピーマン みかん	パン じゃがいも 油 シャインマスカットゼリー 梨ゼリー	509	22.3
30 金	食 品 ロ ス 削 ぎ 減 の 日					
	ごはん(麦入り) 牛乳 ぐれフライ 1食用ソース 皮ごと! にんじんしりしり まるごとみそ汁	牛乳 ぐれフライ たまご みそ	にんじん かぼちゃ たまねぎ だいこん	米 麦 油 ごま さつまいも	516	20.1

※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。

☆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。