



# 2026年度 10 月 学 校 給 食 献 立 表

松阪市北部学校給食センター  
中学校(たけっぴーランチ)

| 日  | 曜日 | 献立名                                                                         |                                                      | 食 品 名                                         |                                                             |                                                         | 基準量             |              |
|----|----|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|--------------|
|    |    |                                                                             |                                                      | おもに体をつくるものになる<br>(あか)                         | おもに体の調子を整えるものになる<br>(みどり)                                   | おもにエネルギーのもとになる<br>(き)                                   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
| 1  | 木  | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう                                                           | まぐろのみそカツ<br>きゃべつのふうみあえ<br>だいこんとさといものそぼろに             | ぎゅうにゅう, まぐろ,<br>みそ, とりにく,<br>さつまあげ            | キャベツ, きゅうり,<br>ふくじんづけ, だいこん,<br>にんじん, さやいんげん                | こめ, むぎ, てんぷらこ, パン,<br>あぶら, さとう, さといも,<br>こんにやく, かたくりこ   | 843             | 37.3         |
| 2  | 金  | ちやちやもランチ(三雲でとれた「いちじく」から作ったいちじくジャムを使ったカップケーキです。)                             |                                                      |                                               |                                                             |                                                         |                 |              |
|    |    | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう                                                           | ぶたにくとたまねぎの<br>しょうがいため<br>ひじきのごもくに<br>こめこのてづくりいちじくケーキ | ぎゅうにゅう, ぶたにく,<br>ひじき, だいず,<br>さつまあげ           | しょうが, たまねぎ, にんじん,<br>さやいんげん                                 | こめ, むぎ, あぶら, さとう,<br>こめこ, コーンスターチ,<br>いちじくジャム           | 882             | 34.5         |
| 5  | 月  | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう                                                           | ピピンパのぐ<br>わかめスープ                                     | ぎゅうにゅう,<br>ぎゅうにく,<br>わかめ, とうふ                 | にんにく, にんじん, もやし,<br>チンゲンサイ, ねぎ,<br>えのきたけ                    | こめ, むぎ,<br>あぶら, さとう,<br>ごま                              | 749             | 27.0         |
| 6  | 火  | 和食の日(秋が旬でおいしい「さんまの塩焼き」や「きのこの炊き込みご飯」が登場します。)                                 |                                                      |                                               |                                                             |                                                         |                 |              |
|    |    | とりにくとときのこの<br>あじごはん<br>ぎゅうにゅう                                               | さんまのしおやき<br>ぶたじる                                     | ぎゅうにゅう, とりにく,<br>さんま,<br>ぶたにく, とうふ, みそ        | にんじん, ごぼう,<br>しめじ, エリンギ,<br>だいこん, はくさい, ねぎ                  | こめ,<br>あぶら, さとう,<br>さといも                                | 693             | 32.3         |
| 7  | 水  | バーガーパン<br>ぎゅうにゅう                                                            | てりやきチキン<br>そえキャベツ<br>カレーポトフ                          | ぎゅうにゅう,<br>とりにく,<br>ウィンナー                     | キャベツ,<br>にんじん, たまねぎ,<br>だいこん, セロリー                          | パン,<br>あぶら, さとう,<br>じゃがいも                               | 738             | 30.0         |
| 8  | 木  | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう                                                           | まこもいりはっぼうさい<br>パンパンジーサラダ<br>いちごのかためきクリームチーズ          | ぎゅうにゅう, ぶたにく,<br>いか, うずらたまご,<br>とりにく, クリームチーズ | しょうが, しいたけ, はくさい,<br>まこも, にんじん, たまねぎ,<br>こまつな, きゅうり, もやし    | こめ, むぎ,<br>あぶら, かたくりこ,<br>さとう, ごま                       | 756             | 34.5         |
| 9  | 金  | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう                                                           | あじのあまずあんかけ<br>さつまいもサラダ<br>くきわかめのきんぴら                 | ぎゅうにゅう, あじ,<br>きゅうかめ,<br>さつまあげ                | しょうが, にんにく, にんじん,<br>たまねぎ, ビーマン, とうもろこし,<br>きゅうり, ごぼう, たけのこ | こめ, むぎ, かたくりこ,<br>あぶら, さとう, さつまいも,<br>ノンエッグマヨネーズ, こんにやく | 818             | 27.3         |
| 13 | 火  | <大分県の郷土料理>大分県は、とり肉を多く食べる県です。鶏めしや鶏汁、から揚げの他、この「とり天」が有名です。                     |                                                      |                                               |                                                             |                                                         |                 |              |
|    |    | わかめごはん<br>(小)<br>ぎゅうにゅう                                                     | とりてん<br>かやくうどん                                       | ぎゅうにゅう, わかめ,<br>とりにく,<br>かまぼこ, あぶらあげ          | しょうが, にんにく, たまねぎ,<br>にんじん, はくさい, ねぎ                         | こめ, むぎ,<br>あぶら, てんぷらこ,<br>うどん                           | 725             | 34.3         |
| 14 | 水  | コッペパン<br>ぎゅうにゅう                                                             | しいらのこがねやき<br>さつまいもシチュー<br>きよほう                       | ぎゅうにゅう,<br>しいら,<br>ベーコン                       | たまねぎ, にんじん,<br>きよほう                                         | パン, ノンエッグマヨネーズ,<br>さつまいも, あぶら,<br>こむぎこ, バター             | 741             | 31.0         |
| 15 | 木  | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう                                                           | ぎゅうどんのぐ<br>とりだんごスープ                                  | ぎゅうにゅう,<br>ぎゅうにく,<br>とりだんご                    | たまねぎ, しめじ, しいたけ,<br>チンゲンサイ, にんじん, ねぎ                        | こめ, むぎ,<br>さとう, こんにやく,                                  | 775             | 29.0         |
| 16 | 金  | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう                                                           | わかさぎのフリッター<br>こまつなのいそあえ<br>かんとうに                     | ぎゅうにゅう, がんもどき,<br>わかさぎ, のり,<br>あつあげ, うずらたまご   | こまつな, もやし,<br>だいこん, にんじん                                    | こめ, むぎ, こむぎこ,<br>さといも, こんにやく,<br>さとう, あぶら               | 784             | 27.7         |
| 19 | 月  | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう                                                           | とうふのチゲふう<br>もやしとほうれんそうのナムル<br>りんごゼリー                 | ぎゅうにゅう,<br>ぶたにく, とうふ, みそ                      | はくさい, にんじん,<br>にら, キムチ,<br>もやし, ほうれんそう                      | こめ, むぎ,<br>はるさめ, あぶら, さとう,<br>ゼリー                       | 683             | 27.9         |
| 20 | 火  | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう                                                           | ちくわのいそべあげ<br>チンゲンサイのごまあえ<br>にくじゃが                    | ぎゅうにゅう,<br>ちくわ, あおのり,<br>ぎゅうにく                | チンゲンサイ, にんじん,<br>たまねぎ, さやいんげん                               | こめ, むぎ, てんぷらこ,<br>あぶら, さとう, ごま,<br>じゃがいも, こんにやく         | 787             | 26.3         |
| 21 | 水  | こめこいりパン<br>ぎゅうにゅう                                                           | ポークビーンズ<br>れんこんサラダ                                   | ぎゅうにゅう,<br>ぶたにく, だいず                          | にんにく, たまねぎ, にんじん,<br>れんこん, きゅうり,<br>とうもろこし                  | パン, あぶら, じゃがいも,<br>さとう, ごま,<br>ノンエッグマヨネーズ               | 758             | 32.4         |
| 22 | 木  | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう                                                           | さわらのにつけ<br>キャベツのしおこんぶあえ<br>こうやどうふのふくめに               | ぎゅうにゅう, さわら,<br>しおこんぶ, かまぼこ,<br>こうやどうふ        | しょうが, キャベツ,<br>たまねぎ, にんじん, しいたけ                             | こめ, むぎ,<br>さとう,<br>こんにやく, あぶら                           | 728             | 34.2         |
| 23 | 金  | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう                                                           | あつあげのごまだれ<br>こまつなのおかかあえ<br>さつまいものしろみそしる              | ぎゅうにゅう, あつあげ,<br>かつおぶし,<br>わかめ, みそ            | もやし, こまつな,<br>だいこん, にんじん,<br>たまねぎ, ねぎ                       | こめ, むぎ, かたくりこ,<br>あぶら, さとう, ごま,<br>さつまいも                | 745             | 24.7         |
| 26 | 月  | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう                                                           | ビーフカレー<br>ひじきとチーズのサラダ                                | ぎゅうにゅう,<br>ぎゅうにく,<br>ひじき, チーズ                 | しょうが, にんにく, セロリー,<br>たまねぎ, にんじん, りんご,<br>きゅうり, とうもろこし       | こめ, むぎ, あぶら,<br>じゃがいも, こむぎこ,<br>さとう                     | 813             | 24.3         |
| 27 | 火  | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう                                                           | ツナそぼろ<br>とうにゅうじる<br>みかん                              | ぎゅうにゅう,<br>ツナ, とうふ, とうにゅう,<br>みそ              | たまねぎ, にんじん, しょうが,<br>しめじ, ねぎ, えだまめ,<br>みかん                  | こめ, むぎ,<br>あぶら, さとう,<br>じゃがいも                           | 794             | 29.8         |
| 28 | 水  | <ドイツ料理>「ブラートカルフツェルン」は、じゃがいもやベーコンなどを炒め、味つけした料理です。ドイツでは、じゃがいもが たくさん 食べられています。 |                                                      |                                               |                                                             |                                                         |                 |              |
|    |    | コッペパン<br>ぎゅうにゅう                                                             | しろみぎかなフライ<br>ノンエッグタルタルソース<br>そえキャベツ<br>ブラートカルフツェルン   | ぎゅうにゅう,<br>ホキ,<br>ベーコン, ウィンナー                 | キャベツ,<br>にんじん, たまねぎ                                         | パン, あぶら,<br>こむぎこ, パン<br>ノンエッグタルタルソース,<br>じゃがいも, バター     | 716             | 26.5         |
| 29 | 木  | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう                                                           | おやこに<br>ほうれんそうのツナあえ                                  | ぎゅうにゅう,<br>とりにく, こうやどうふ,<br>たまご, ツナ           | たまねぎ, にんじん, しいたけ,<br>ほうれんそう, キャベツ,<br>レモン                   | こめ, むぎ,<br>さとう, あぶら                                     | 710             | 30.4         |
| 30 | 金  | むぎいりごはん<br>ぎゅうにゅう                                                           | たらのおろしがけ<br>ちくぜんに                                    | ぎゅうにゅう,<br>たら,<br>とりにく                        | だいこん,<br>れんこん, にんじん,<br>ごぼう, しいたけ                           | こめ, むぎ,<br>かたくりこ, あぶら, さとう,<br>さといも, こんにやく              | 741             | 31.2         |

※材料等の都合により、やむをえず献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。