



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
小学校(たけっぴーランチ)

日	曜日	献立名		食 品 名			基準量(中学年)	
				おもに体をつくるものになる (あか)	おもに体の調子を整えるものになる (みどり)	おもにエネルギーのもとになる (き)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	まぐろのみそカツ きゃべつのふうみあえ だいこんとさといものそぼろに	ぎゅうにゅう, まぐろ, みそ, とりにく, さつまあげ	キャベツ, きゅうり, ふくじんづけ, だいこん, にんじん, さやいんげん	こめ, むぎ, てんぷらこ, パン, あぶら, さとう, さといも, こんにやく, かたくりこ	659	30.5
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 ぎゅうにゅう	ぶたにくとたまねぎの しょうがいため ひじきのごもくに 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, ひじき, だいず, さつまあげ	しょうが, たまねぎ, にんじん, さやいんげん	こめ, むぎ, あぶら, さとう, こめこ, コーンスターチ, いちじくジャム	696	28.5
5	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ピピンパのぐ わかめスープ	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, わかめ, とうふ	にんにく, にんじん, もやし, チンゲンサイ, ねぎ, えのきたけ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごま	589	22.2
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 あじごはん ぎゅうにゅう	さんまのしおやき ぶたじる	ぎゅうにゅう, とりにく, さんま, ぶたにく, とうふ, みそ	にんじん, ごぼう, しめじ, エリンギ, だいこん, はくさい, ねぎ	こめ, あぶら, さとう, さといも	551	26.5
7	水	バーガーパン ぎゅうにゅう	てりやきチキン そえキャベツ カレーポトフ	ぎゅうにゅう, とりにく, ウィンナー	キャベツ, にんじん, たまねぎ, だいこん, セロリー	パン, あぶら, さとう, じゃがいも	596	24.9
8	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	まこもいりはっぼうさい パンパンジーサラダ 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, いか, うずらたまご, とりにく, クリームチーズ	しょうが, しいたけ, はくさい, まこも, にんじん, たまねぎ, こまつな, きゅうり, もやし	こめ, むぎ, あぶら, かたくりこ, さとう, ごま	606	28.7
9	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あじのあまずあんかけ さつまいもサラダ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう, あじ, きゅうかめ, さつまあげ	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, ビーマン, とうもろこし, きゅうり, ごぼう, たけのこ	こめ, むぎ, かたくりこ, あぶら, さとう, さつまいも, ノンエッグマヨネーズ, こんにやく	645	22.6
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 (小) ぎゅうにゅう	とりてん かやくうどん	ぎゅうにゅう, わかめ, とりにく, かまぼこ, あぶらあげ	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, はくさい, ねぎ	こめ, むぎ, あぶら, てんぷらこ, うどん	568	28.5
14	水	コッペパン ぎゅうにゅう	しいらのこがねやき さつまいもシチュー きよほう	ぎゅうにゅう, しいら, ベーコン	たまねぎ, にんじん, きよほう	パン, ノンエッグマヨネーズ, さつまいも, あぶら, こむぎこ, バター	596	25.4
15	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうどんのぐ とりだんごスープ	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, とりだんご	たまねぎ, しめじ, しいたけ, チンゲンサイ, にんじん, ねぎ	こめ, むぎ, さとう, こんにやく,	611	24.1
16	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	わかさぎのフリッター こまつなのいそあえ かんとうに	ぎゅうにゅう, がんもどき, わかさぎ, のり, あつあげ, うずらたまご	こまつな, もやし, だいこん, にんじん	こめ, むぎ, こむぎこ, さといも, こんにやく, さとう, あぶら	617	22.7
19	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とうふのチゲふう もやしとほうれんそうのナムル りんごゼリー	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, みそ	はくさい, にんじん, にら, キムチ, もやし, ほうれんそう	こめ, むぎ, はるさめ, あぶら, さとう, ゼリー	546	23.0
20	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ チンゲンサイのごまあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう, ちくわ, あおのり, ぎゅうにく	チンゲンサイ, にんじん, たまねぎ, さやいんげん	こめ, むぎ, てんぷらこ, あぶら, さとう, ごま, じゃがいも, こんにやく	627	22.9
21	水	こめこいりパン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ れんこんサラダ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず	にんにく, たまねぎ, にんじん, れんこん, きゅうり, とうもろこし	パン, あぶら, じゃがいも, さとう, ごま, ノンエッグマヨネーズ	599	26.2
22	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さわらのにつけ キャベツのしおこんぶあえ こうやどうふのふくめに	ぎゅうにゅう, さわら, しおこんぶ, かまぼこ, こうやどうふ	しょうが, キャベツ, たまねぎ, にんじん, しいたけ	こめ, むぎ, さとう, こんにやく, あぶら	570	28.0
23	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あつあげのごまだれ こまつなのおかかあえ さつまいものしろみそしる	ぎゅうにゅう, あつあげ, かつおぶし, わかめ, みそ	もやし, こまつな, だいこん, にんじん, たまねぎ, ねぎ	こめ, むぎ, かたくりこ, あぶら, さとう, ごま, さつまいも	580	19.9
26	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ビーフカレー ひじきとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, ひじき, チーズ	しょうが, にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, りんご, きゅうり, とうもろこし	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, さとう	640	20.2
27	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ツナそぼろ とうにゅうじる みかん	ぎゅうにゅう, ツナ, とうふ, とうにゅう, みそ	たまねぎ, にんじん, しょうが, しめじ, ねぎ, えだまめ, みかん	こめ, むぎ, あぶら, さとう, じゃがいも	634	24.9
28	水	<ドイツ料理>「ブラートカルトツフェル」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 ぎゅうにゅう	しろみぎかなフライ ノンエッグタルタルソース そえキャベツ ブラートカルトツフェル	ぎゅうにゅう, ホキ, ベーコン, ウィンナー	キャベツ, にんじん, たまねぎ	パン, あぶら, こむぎこ, パン ノンエッグタルタルソース, じゃがいも, バター	588	21.8
29	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	おやこに ほうれんそうのツナあえ	ぎゅうにゅう, とりにく, こうやどうふ, たまご, ツナ	たまねぎ, にんじん, しいたけ, ほうれんそう, キャベツ, レモン	こめ, むぎ, さとう, あぶら	559	24.9
30	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	たらのおろしがけ ちくぜんに	ぎゅうにゅう, たら, とりにく	だいこん, れんこん, にんじん, ごぼう, しいたけ	こめ, むぎ, かたくりこ, あぶら, さとう, さといも, こんにやく	584	25.7

※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。