



2026年度10月 学校給食献立表

まつさかしらいなん・いいたかびつこうさくしよく しょうがっこう
松阪市飯南・飯高学校給食センター 小学校

日	曜日	 こんだて めい 献立名	しょくひん めい 食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g
			おもに体を作るとになる あか	おもに体の調子をととのえる みどり	おもに熱や力のもとになる き		
1	木	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな こんにやく とうもろこし きゅうり	こめ あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	598	22.9
2	金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き チンゲンサイのごま和え 僧兵汁	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく あぶらあげ	チンゲンサイ もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ にんにく	こめ さとう ごま	591	29.4
5	月	飯南中学校の給食委員が「給食時間をもっと楽しんでもらえるように」と考えたカレーが登場します。“お宝”って何だ！？ 当日をお楽しみに☆					
		み だ たから ぎゅうにゅう 見つけ出せ！お宝カレー 牛乳  ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とり にく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	596	23.7
6	火	米粉入りパン 牛乳 さわらの香草焼き キャロットサラダ はたけしめじと白いんげん豆のスープ	ぎゅうにゅう さわら ツナ とり にく とうにゅう しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ はたけしめじ パセリ バジル	パン ノンエッグマヨネーズ パンこ バター さとう かたくりこ	621	32.3
7	水	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ こまつな あぶら とも ちまき 小松菜と油揚げの和え物	ぎゅうにゅう とり にく こおりとうふ たまご あぶらあげ ツナ	たまねぎ にんじん こんにやく ぎりぼしだいこん キャベツ こまつな	こめ さとう あぶら ごまあぶら	625	27.6
8	木	ごはん 牛乳 ちくわのしょうが入り天ぷら キャベツとたくあんの和え物 沢煮椀	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく	しょうが キャベツ だいこん にんじん たまねぎ たけのこ もやし ねぎ	こめ てんぷらこ あぶら ごま	588	23.5
9	金	ごはん 牛乳 豆腐のチリソース煮 ちゅうかうあ もの 中華風和え物	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ キャベツ もやし	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら	588	25.7
13	火	揚げパン 牛乳 大根のポトフ あ おひ かい 青じそ風味の海そうサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ウイナー ツナ わかめ	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ とうもろこし	パン あぶら ぶどうとう じゃがいも ドレッシング	587	23.5
14	水	ごはん 牛乳 あじの粒コーン焼き ぎゅうにゅう つが や チンゲンサイの和え物 いも煮	ぎゅうにゅう あじ ツナ ぎゅうにゅう	しょうが とうもろこし もやし チンゲンサイ にんじん だいこん がなしめじ こんにやく ねぎ	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう さといも	587	28.3
15	木	はたけしめじの炊きこみごはん 牛乳 い わし のカリカリフライ キャベツのしそマヨ和え にく こまつな じょう とり肉と小松菜のすまし汁	ぎゅうにゅう ツナ こんぶ いわし とり にく	にんじん はたけしめじ キャベツ しそ しょうが たまねぎ こまつな	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	589	23.6
16	金	ごはん 牛乳 厚揚げのカレー炒め ぎゅうにゅう あつ あ はるさめ 春雨スープ	ぎゅうにゅう あつ あげ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	600	24.3
19	月	ごはん 牛乳 さけの南部焼き ぎゅうにゅう なんぶ や キャベツの塩昆布和え かしわのすき焼き風	ぎゅうにゅう さけ こんぶ とり にく とうふ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ こんにやく	こめ さとう ごま かたくりこ あぶら ふ	593	32.3
20	火	コッペパン 牛乳 とり肉のクリームシチュー ぎゅうにゅう とり にく こまつな 小松菜とコーンのサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とり にく ツナ	にんじん がなしめじ たまねぎ こまつな キャベツ とうもろこし	パン あぶら じゃがいも ベシメルソース さとう ゼリー	604	23.2
21	水	ごはん 牛乳 五目焼きビーフン ぎゅうにゅう ごもく や ちゅうかうあ 中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ にら もやし とうもろこし	こめ ビーフン あぶら ごまあぶら かたくりこ	597	21.5
22	木	ちゃちゃもランチ (菌床センターで育てられた生のあらげきくらげが、八宝菜に入って登場します。)					
		ごはん 牛乳 きくらげとまこもの八宝菜  こさかな い 小魚入りフライビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご だいず かえりにぼし	たまねぎ にんじん きくらげ まこもだけ はくさい	こめ あぶら かたくりこ さとう	618	26.8
23	金	和食の日(十五夜の次に美しい月が見られる「十三夜」の行事食が登場します。別名栗名月とよばれ、栗をお供える風習があります。)					
		さつまいもと栗のごはん 牛乳  たらの野菜あんかけ 豚汁	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とうふ みそ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう こんにやく だいこん	こめ くり さつまいも かたくりこ あぶら さとう	598	26.8
26	月	ごはん 牛乳 肉じゃが ぎゅうにゅう にく じゃが ごまネーズ和え	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん こんにやく ほうれんそう キャベツ	こめ あぶら じゃがいも ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	591	21.1
27	火	黒糖パン 牛乳 チキンのフレーク焼き にくとう ぎゅうにゅう フレンチサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう とり にく チーズ ベーコン	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし パセリ	パン コーンフレーク さとう ノンエッグマヨネーズ パンこ オリーブオイル あぶら	618	29.5
28	水	ごはん 牛乳 ホイコーロー ぎゅうにゅう もやしのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ベーコン	キャベツ にんじん にんにく にら たまねぎ もやし チンゲンサイ	こめ あぶら さとう かたくりこ	602	25.3
29	木	ガパオライス 牛乳切干大根とほうれんそうの ぎゅうにゅう ぎりぼしだいこん 和え物 和洋の梨ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	にんにく しょうが ほうれんそう にんじん ピーマン とうもろこし たまねぎ バジル きりぼしだいこん	こめ ごまあぶら さとう ごま ゼリー	586	23.4
30	金	ごはん 牛乳 まぐろみそカツ ぎゅうにゅう ゆでキャベツ けんちん汁	ぎゅうにゅう まぐろ みそ とうふ	キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	644	27.3

※ 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。