

# 2025年度 4月 学校給食献立表

松阪市教育委員会 松阪市学校給食協会

日	曜	献立名	赤	緑	黄	エネルギー	たんぱく
			おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもに熱や力のもとになる	kcal	g
10	木	チキンカレー(麦入り) 春キャベツとツナのサラダ <small>むぎい ぎゅうにゅう</small>	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	574	20.9
11	金	ご飯 フライビーンズ <small>はん ぎゅうにゅう はっほうさい</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ はくさい	こめ あぶら かたくりこ さとう	586	21.9
14	月	ご飯 パンサンスー <small>はん ぎゅうにゅう どうふ</small>	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ チキンハム	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん きゅうり もやし	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま	586	25.9
15	火	コッペパン 大豆入りサラダ いちごジャム <small>ぎゅうにゅう にく こめこ</small>	ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	パン じゃがいも あぶら バター こめこ クリーム さとう ジャム	583	25.5
16	水	《和食の日》 ご飯 ほうれん草入りごま和え さわらの照り焼き 豚汁 <small>わしょく ひ はん ぎゅうにゅう て や</small>	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ほうれんそう もやし だいこん にんじん こんにゃく	こめ ごま さとう	585	31.4
17	木	ご飯 ツナそぼろ 香味漬け 筑前煮 <small>はん ぎゅうにゅう ちくぜんに</small>	ぎゅうにゅう ツナ とりにく	しょうが キャベツ ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ たけのこ さやえんどう	こめ さとう あぶら	566	23.0
18	金	菜飯(麦入り) チンゲンサイのおかか和え ししゃもフライ かきたま汁 <small>なめし むぎい ぎゅうにゅう</small>	ぎゅうにゅう ししゃも けずりぶし とうふ たまご	あおな チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ パンこ	583	24.0
21	月	ご飯 ホイコーロー ワンタンスープ <small>はん ぎゅうにゅう</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ キャベツ	こめ あぶら さとう かたくりこ ワンタン	584	22.5
22	火	黒糖パン 春野菜のミネストローネ <small>こくとう はん ぎゅうにゅう</small>	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	しょうが とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ トマト	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	583	25.3
23	水	ご飯 新じゃがと実えんどうのそぼろ煮 ひじきのごまドレサラダ <small>はん ぎゅうにゅう しん み に</small>	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん こんにゃく みえんどう キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまドレッシング	580	20.4
24	木	変わりピピンパ ビーフ入りわかめスープ <small>か ぎゅうにゅう</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン わかめ	にんにく しょうが ぶなしめじ こまつな もやし にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	こめ さとう ごまあぶら ごま ビーフン かたくりこ	560	20.9
25	金	ご飯 いかの青のり風味 コールスローサラダ すまし汁 <small>はん ぎゅうにゅう いか あお ふうみ</small>	ぎゅうにゅう いか あおのり ツナ とうふ わかめ	にんじん とうもろこし キャベツ たまねぎ ねぎ とうもろこし	こめ かたくりこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	576	21.9
28	月	《ちやちやもランチ》 親子丼 小松菜と油揚げの和え物 <small>おやこどん ぎゅうにゅう いそあ しんたま しろ しろ</small>	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ ツナ	たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ キャベツ こまつな	こめ さとう ごまあぶら ごま	570	26.0
30	水	ご飯(麦入り) チンゲンサイともやしの磯和え さばのカレー焼き 新玉ねぎの白みそ汁 <small>はん むぎい ぎゅうにゅう さば や</small>	ぎゅうにゅう さば のり とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ チンゲンサイ もやし にんじん ねぎ	こめ むぎ じゃがいも	585	28.6

※材料等の都合により、献立等を変更する場合がありますのでご了承ください。

☆給食開始日のお知らせ☆	
下記以外の小学校	10日から
機殿小、朝見小	11日から