

2025年度

4月

献立表



松阪市教育委員会
松阪市学校給食センターバルランチ

日付	献立名	食 品 名							エネルギー 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群 (たんばく質)	2群 (無機質)	3群 (ビタミン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)			
		魚 肉 卵 豆 豆製品	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米 パン めんいも 砂糖	油脂			
9	水	ごはん(麦入り) 牛乳 鶏肉のからあげ 彩りおえ かきたま汁	鶏肉 豆腐 たまご	牛乳	にんじん ごまつな 葉ねぎ	しょうが もやし とうもろこし たまねぎ えのきだけ	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま	763	28.4
10	木	黒糖パン 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 春野菜のスープ煮 切干大根のナポリタン風	さけ ベーコン ツナ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ スナップえんどう 切干大根	パン じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ 油	753	33.2
11	金	コーンピラフ(麦入り) 牛乳 クリームシチュー 菁じそサラダ ワインゼリー	ハム 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし しめじ キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ワインゼリー	油 バター	762	25.9
14	月	ポークカレーライス(麦入り) 牛乳 フライビーンズ 海藻サラダ	豚肉 大豆	牛乳 海藻ミックス	にんじん トマト	たまねぎ にんにく きゅうり とうもろこし	米 麦 砂糖 カレールウ	油 ごま油	822	29.1
和 食 の 日										
15	火	ごはん(麦入り) 牛乳 さばの塩焼き ごまだれサラダ 豆腐の白みそ汁	さば ちくわ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	米 麦 砂糖	ごま	703	30.4
16	水	ごはん 牛乳 フィルフィルクギ 無限!!春サラダ ふわったまごスープ	牛肉 豆腐 たまご	牛乳 しらす干し	にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし キャベツ えだまめ えのきだけ	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	700	28.4
17	木	あじのカレーフライサンド (コッペパン横切り・あじのカレーフライ) 牛乳 ほくほくポトフ キャベツとツナのサラダ	あじ ツナ ウインナー	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油	703	34.1
18	金	そぼろごはん(麦入り) 牛乳 小松菜のごま和え わかたけ汁	炒りたまご 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ もやし たけのこ	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま	709	26.7
21	月	ごはん(麦入り) 牛乳 とうふ ちゅうかに チーズポテト パンサンスー	豆腐 豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ キャベツ しょうが もやし きゅうり	米 麦 砂糖 じゃがいも でんぷん はるさめ	ごま油 ごま	707	27.5
22	火	ごはん 牛乳 さわらの甘酢の竜 ダークネスひじきとほうれん草のサラダ 春のほっこりみそ汁	さわら 油揚げ みそ	牛乳 しらす干し	にんじん ピーマン ひじき 葉ねぎ	たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ	米 でんぷん 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	755	28.6
ち や ち や も ラ ン チ										
23	水	ごはん 牛乳 松阪とり焼き肉 新たまねぎと実えんどうの卵とじ もやしと油揚げのごま酢和え	鶏肉 みそ ちくわ たまご 油揚げ	牛乳	にんじん	りんにんにく たまねぎ しいたけ 実えんどう もやし キャベツ	米 砂糖 こんにゃく	ごま	716	36.8
24	木	小型コッペパン 牛乳 カレースパゲッティ ホキフライ・ノエッグ 外列りス フレンチサラダ	ホキフライ 豚肉	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 砂糖 スパゲッティ カレールウ	油 ノンエッグタルタルソース	793	30.3
25	金	たけのこごはん(麦入り) 牛乳 新じゃがと新たまのそぼろ煮 小松菜とちくわの和風マヨネーズ	ツナ 油揚げ 鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	たけのこ たまねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	716	25.8
28	月	中華飯(麦入り) 牛乳 しゅうまい フルーツ寒天和え	豚肉 うずら卵 しゅうまい	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ もやし みかん バイン もも	米 麦 砂糖 でんぷん	油 寒天ゼリー	778	28.7
30	水	ごはん 牛乳 ちくわのしょうが入りてんぷら 親子煮 もやしの磯和え	ちくわ 鶏肉 たまご	牛乳 味付けもみのり	にんじん	紅しょうが たまねぎ しいたけ もやし	米 砂糖 てんぷら粉	油	775	32.4

◇マークがついた日付の献立は、久保中学校の生徒が技術・家庭科の授業で作成した献立です。

※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。

学校給食の食材については、松阪市のホームページ (<https://www.city.matsusaka.mie.jp>) にて公表しています。

☆給食開始日のお知らせ☆	
久保中・東部中・大江中・西中	9日から
鎌田中・中部中	10日から
殿町中	11日から