

2025年度 4月 給食献立表

松阪市教育委員会



幼稚園版

松阪市学校給食センターペルランチ

日付	献立名	食 品 名			エネルギー	たんぱく質
		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		
					Kcal	g
9 水	ごはん（麦入り） 牛乳 鶏肉のからあげ 彩り和え かきたま汁	牛乳 鶏肉 豆腐 たまご	しょうが にんじん たまねぎ こまつな とうもろこし えのきたけ 葉ねぎ	米 麦 でんぶん 油 砂糖 ごま	505	20.6
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	牛乳 鮭 ベーコン ツナ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ スナッフえんどう 切干大根 ビーマン	パン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油	499	23.4
11 金	コーンピラフ（麦入り） 牛乳 クリームシチュー 青じそサラダ	牛乳 ハム 鶏肉 ツナ	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 油 バター じゃがいも 小麦粉	471	19.0
14 月	ポークカレーライス（麦入り） 牛乳 海藻サラダ ワインゼリー	牛乳 豚肉 海藻ミックス	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ ごま油 砂糖 ワインゼリー	511	16.9
15 火	和 食 の 日					
	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	牛乳 さば ちくわ 豆腐 油揚げ みそ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ 葉ねぎ	米 麦 砂糖 ごま	447	21.0
16 水 ☆	ごはん 牛乳 フルフルコギ 無限!!春サラダ ふわたまごスープ	牛乳 牛肉 豆腐 たまご	にんにく たまねぎ もやし にんじん キャベツ えだまめ えのきたけ にら	米 砂糖 油 ごま油 ごま でんぶん	456	19.9
17 木 ☆	あじのカレーフライザンド （コッペパン横切り、あじのカレーライ）牛乳 キャベツとツナのサラダ ほくほくポトフ	牛乳 あじ ツナ ウィンナー	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ だいこん	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	491	23.7
18 金	そぼろごはん（麦入り） 牛乳 こまつなごま和え 若竹汁	牛乳 たまご 鶏肉 わかめ 豆腐	しょうが たまねぎ にんじん こまつな もやし たけのこ	米 麦 油 砂糖 でんぶん ごま	473	19.7
21 月	ごはん（麦入り） 牛乳 豆腐の中華煮 チーズポテト パンサンスー	牛乳 豆腐 豚肉 チーズ ツナ	にんじん たけのこ チンゲンサイ キャベツ パセリ しょうが もやし きゅうり	米 麦 ごま油 でんぶん じゃがいも はるさめ 砂糖 ごま	460	20.1
22 火 ☆	ごはん 牛乳 さわらの甘酢の竜 タークネスひじきとほうれんそうのサラダ 春のほっこりみそ汁	牛乳 さわら ひじき 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん ビーマン ほうれんそう きゅうり とうもろこし キャベツ 葉ねぎ	米 でんぶん 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	477	18.9
23 水	ち ゃ ち ゃ も う ン チ					
	ごはん 牛乳 松阪とり焼き肉 新たまねぎと実えんどうのたまごとじ もやしのごま和え	牛乳 鶏肉 みそ ちくわ たまご	にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく 干ししいたけ 実えんどう もやし キャベツ	米 砂糖 ごま	455	25.5
24 木	小型コッペパン 牛乳 カレースパゲッティ フレンチサラダ ビーチゼリー	牛乳 豚肉	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	パン スパゲッティ 油 カレールウ 砂糖 ビーチゼリー	495	17.9
25 金	たけのこごはん（麦入り） 牛乳 新じゃがと新たまねぎのそぼろ煮 こまつなとちくわの和風マヨネーズ	牛乳 ツナ 油揚げ 鶏肉 ちくわ	にんじん たけのこ たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ	456	19.2
28 月	中華飯（麦入り） 牛乳 しゅうまい フルーツ寒天和え	牛乳 豚肉 しゅうまい	しょうが たけのこ たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ みかん パイン もも	米 麦 油 砂糖 でんぶん 寒天ゼリー	484	19.1
30 水	ごはん 牛乳 ちくわのしょうがが入りてんぷら 親子煮 もやしの磯和え	牛乳 ちくわ 鶏肉 たまご のり	紅しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく 干ししいたけ もやし	米 てんぷら粉 油 砂糖	499	22.3

※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。

☆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。

☆給食開始日のお知らせ☆	
山室幼、松尾幼、伊勢寺幼、花岡幼、阿坂幼、中原幼	9日から
射和幼、掬水幼、港幼、豊地幼、松江幼	10日から
鎌田幼	11日から