



2025年度4月 学校給食献立表

松阪市飯南・飯高学校給食センター

日	曜日	献立名	食品名			エネルギー	エネルギー	
			血や肉になるもの あか	体の調子をとどのえるもの みどり	体の熱や力になるもの きいろ	小学校 kcal	中学校 kcal	
8	火	キムチチャーハン 牛乳 切干大根のツナ和え ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ベーコン	にんにく しょうが はくさい にんじん たまねぎ ピーマン だいこん キャベツ きゅうり ねぎ	こめ あぶら ごまあぶら さとう ワンタン ごま	566	713	
9	水	ごはん 牛乳 野菜かき揚げ チーズ入りサラダ かきたま汁	ぎゅうにゅう とうふ たまご チーズ	ごぼう にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし ねぎ	こめ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	613	767	
10	木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ちくわ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	こめ あぶら かたくりこ さとう ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら はるさめ	641	799	
11	金	ごはん 牛乳 チキンカレー 海藻サラダ お祝いデザート	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ	たまねぎ にんじん にんにく とうもろこし きゅうり	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ゼリー	678	831	
14	月	ごはん 牛乳 魚の野菜あんかけ じゃがいもの旨煮	ぎゅうにゅう たら ちくわ	たまねぎ にんじん ピーマン さやいんげん こんにゃく	こめ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	608	759	
15	火	コッパン 牛乳 マカロニグラタン カレーポトフ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ	パン マカロニ バター じゃがいも	590	770	
16	水	チキンライス 牛乳 鯖のマヨネーズ焼き 春キャベツのスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく さわら	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ チンゲンサイ	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ	602	796	
17	木	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 青じそサラダ 春野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ あぶらあげ	しょうが きゅうり にんじん とうもろこし キャベツ たまねぎ さやえんどう	こめ あぶら かたくりこ	639	832	
18	金	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き きんぴらごぼう 沢煮わん	ぎゅうにゅう さば さつまあげ とりにく	たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん だいこん たけのこ ねぎ	こめ ごまあぶら さとう ごま	569	720	
21	月	ごはん 牛乳 魚の菜種焼き きゅうりのしそ和え 豚肉じゃが	ぎゅうにゅう さわら たまご チーズ ぶたにく	ねぎ きゅうり しそ たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう	687	860	
22	火	黒糖パン 牛乳 アスパラと新じゃがのクリーム煮 スナップえんどうとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん アスパラガス とうもろこし スナップえんどう	パン オリーブあぶら マカロニ さとう じゃがいも バター	656	862	
23	水	ごはん 牛乳 あじの黄金焼き 和風サラダ かきたま汁	ぎゅうにゅう あじ こんぶ とうふ たまご	パセリ チンゲンサイ もやし にんじん ねぎ たまねぎ	こめ ノンエッグマヨネーズ	567	710	
24	木	ごはん 牛乳 ハヤシシチュー 大豆サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう	622	777	
25	金	和食の日 (たけのこごはん・牛乳・たらの米粉フライ・ゆでキャベツ・すまし汁)						
		たけのこごはん 牛乳 たらの米粉フライ ゆでキャベツ すまし汁	ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ たら かまぼこ	にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ さとう こめこ あぶら	556	704	
28	月	きんぴらごはん (肉みそかけ) 牛乳 ほうれん草とツナのレモン和え 春竹汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ とうふ わかめ	ごぼう にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ レモン たけのこ ねぎ	こめ さとう ごまあぶら	593	746	
30	水	ごはん 牛乳 八宝菜 小魚入りごぼうかりんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか たまご かえり	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ごぼう	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま	585	731	

※ 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。

☆給食開始日のお知らせ☆	
飯南中、飯高中	8日から
粥見小	9日から
宮前小、香肌小	10日から
柿野小	11日から