



2025年度 4月学校給食献立表

まつさかしほくぶがっこうきゅうしよく
 松阪市北部学校給食センター
 ちゅうがっこう
 中学校 (たけっぴーランチ)

にち 日	ようび 曜日	こ ん だ て め い 献 立 名		し ょ く ひ ん め い 食 品 名			きじゅんりよう 基準量	
				おもに ^{からだ} 体をつくるもとになる (あか)	おもに ^{からだ} 体の調子を整える (みどり)	おもにエネルギーのもとになる (き)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, かいそうミックス,ツナ	しょうが,にんにく,セロリー, たまねぎ,にんじん,きゅうり, とうもろこし	こめ,むぎ,あぶら, じゃがいも,こむぎこ, さとう,	769	25
11	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 パンサンスー	ぎゅうにゅう,とうふ, ぶたにく,みそ,ハム	たまねぎ,にんじん,もやし しいたけ,にんにく, しょうが,ねぎ,きゅうり	こめ,むぎ,あぶら, さとう,かたくりこ, はるさめ,ごま	764	32.2
14	月	わかめごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ キャベツのあおしそあえ しろみそしる	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,わかめ, みそ	しょうが,キャベツ, にんじん,たまねぎ,ねぎ	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,じゃがいも,	793	31.8
15	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	まぐろのオニオンソース とりじゃが	ぎゅうにゅう,とりにく まぐろ,	にんじん,たまねぎ	こめ,むぎ,じゃがいも あぶら,さとう,こんにやく かたくりこ	809	36.9
16	水	こがたコッペパン よこぎり ぎゅうにゅう	やきそば ツナサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ちくわ,ツナ	キャベツ,もやし,にんじん, たまねぎ,きゅうり, とうもろこし	パン,やきそばめん, あぶら, ノンエッグマヨネーズ	756	31.3
17	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あかうおのにつけ こまつなのいそあえ ぎゅうにくいりきんぴら	ぎゅうにゅう,あかうお, ぎゅうにく,のり	こまつな,ごぼう, たけのこ,もやし, にんじん,しょうが	こめ,むぎ,さとう, こんにやく, あぶら	691	29.1
18	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	はっぼうさい こざかないり フライビーンズ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, いか,だいず,こざかな	キャベツ,しいたけ,たまねぎ たけのこ,にんじん チンゲンサイ,しょうが	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう	741	31.4
21	月	ちやちやもランチ & 松阪市の郷土料理 > (「松阪とり焼肉」と飯高産の生きくらげを使った「ワンタンスープ」です。)						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	まつさかとりやきにく あおのりポテト しいたかさんなまきくらげ いりワンタンスープ おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう,とりにく, みそ,のり やきぶた	チンゲンサイ,にんじん, もやし,たまねぎ,ねぎ, きくらげ,にんにく	こめ,むぎ,さとう, ワンタンのかわ, じゃがいも,ゼリー	707	33.0
22	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あじのかばやき キャベツのふうみあえ スナッペンどうのたまごとじ	ぎゅうにゅう,あじ, かまぼこ,こうやどうふ, たまご	キャベツ,きゅうり,たまねぎ, にんじん,スナッペンどう, しいたけ,ふくじんづけ,しょうが	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう,ごま, じゃがいも,こんにやく	815	34.5
23	水	<アメリカ料理>豚肉と大豆を煮込んだ「ポークビーンズ」と、春キャベツを使った「シーザーサラダ」です。						
		コッペパン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ はるキャベツの シーザーサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, だいず,チーズ	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,レモン	パン,あぶら,じゃがいも, さとう,クルトン, ノンエッグマヨネーズ	680	29.5
24	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さけのコーンマヨネーズやき きゅうりのマリネ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう,さけ, さつまあげ, くきわかめ	きゅうり,にんじん ごぼう,たけのこ, とうもろこし,しょうが	こめ,むぎ,さとう,あぶら, ノンエッグマヨネーズ こんにやく,ごま	726	28.9
25	金	和食の日(旬のたけのこを使った、「たけのこごはん」です。)						
		たけのこごはん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ チンゲンサイともやしの おかかあえ すましじる	ぎゅうにゅう,とりにく, ちくわ,のり,かまぼこ, とうふ,かつおぶし あぶらあげ,わかめ	にんじん,たけのこ, チンゲンサイ,もやし, たまねぎ,ねぎ	こめ,あぶら,さとう, てんぷらこ	681	30.5
28	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ごしよくそばろ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう,とりにく, たまご,あぶらあげ, わかめ,みそ,とうふ	たまねぎ,にんじん, えだまめ,ねぎ しょうが	こめ,むぎ,あぶら, さとう,じゃがいも	727	28.8
30	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	アスパラのクリームに こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく,	キャベツ,たまねぎ, にんじん,アスパラガス, とうもろこし,ほうれんそう	パン,あぶら,バター じゃがいも,こむぎこ, ノンエッグマヨネーズ こんにやく,ごま	724	27.3

☆ 給食開始日のお知らせ ☆

嬉野中・三雲中(2・3年)	4/10(木)
三雲中(1年)	4/14(月)

