

2025年度 5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
1	木	ごはん(麦入り) 牛乳 豚肉と新たまねぎのしょうが炒め ごぼうのごま風味サラダ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	しょうが にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま ゼリー	591	21.6
2	金	ごはん(麦入り) 牛乳 まぐろのコロコロ酢豚風 春雨スープ	ぎゅうにゅう まぐろ チキンハム	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん もやし なら	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう はるさめ	586	24.8
7	水	ポークカレー 牛乳 ツナとキャベツのレモン和え	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり レモン	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	585	21.0
8	木	とりそぼろごはん 牛乳 ひじきサラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず ひじき ツナ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	こめ あぶら さとう かたくりこ	586	27.2
9	金	《和食の日》 ごはん(麦入り) 牛乳 あじの南蛮漬 そら豆の塩ゆで たけのこの白みそ豚汁	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん そらめめ たけのこ ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう	591	26.4
12	月	ごはん(麦入り) 牛乳 ブルコギ チョコレギサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ のり	にんにく にんじん たまねぎ もやし なら キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	585	23.2
13	火	セルフバーガー[丸パン(横切り)・照り焼きチキン・キャベツ] 牛乳 トマトとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ トマト とうもろこし	パン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも こめこマカロニ	586	23.4
14	水	ごはん(麦入り) 牛乳 さばの煮付け きゅうりの塩昆布和え 五目豆	ぎゅうにゅう さば こんぶ だいず さつまあげ	しょうが きゅうり ごぼう にんじん こんにゃく	こめ さとう	585	27.6
15	木	ごはん(麦入り) 牛乳 米粉のハッシュドポーク コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レモン トマト	こめ あぶら こめこ ノンエッグマヨネーズ	595	18.8
16	金	ごはん(麦入り) 牛乳 きびなごのかりかりフライ チンゲンサイの和え物 新じゃがのそぼろ煮	ぎゅうにゅう きびなご とりにく	チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん こんにゃく	こめ じゃがいも あぶら さとう	585	22.1
19	月	あお青じそごはん 牛乳 ちくわの緑茶揚げ にんじんともやしのごま和え たまねぎとわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	しそ りよくちや にんじん もやし たまねぎ	こめ てんぐらこ あぶら ごま さとう	585	24.2
20	火	こめい米粉入りパン 牛乳 ポークピーンズ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ	パン じゃがいも あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	600	25.2
21	水	ごはん(麦入り) 牛乳 こうやどうふ たまご こまつな小松菜のり酢和え	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ たまご ツナ のり	たまねぎ にんじん こんにゃく こまつな キャベツ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	585	25.3
22	木	ごはん(麦入り) 牛乳 さけの黄金焼き キャベツともやしのおかか和え とり肉と油揚げの和風スープ	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし とりにく あぶらあげ	パセリ キャベツ もやし しょうが にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	583	27.9
23	金	ちゅうかいはん(麦入り) 牛乳 新じゃがのコロコロポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	585	19.3
26	月	ごはん(麦入り) 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め つきこんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく こまつな キャベツ とうもろこし	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ノンエッグマヨネーズ	586	20.7
27	火	《ちゃちゃもランチ》 緑茶パン 牛乳 さわらのノルウェー風 アスパラと新じゃがの米粉ポターージュ メープルジャム	ぎゅうにゅう さわら とりにく	たまねぎ アスパラガス にんじん りよくちや	パン あぶら さとう じゃがいも バター こめこ クリーム ジャム	615	27.7
28	水	ごはん(麦入り) 牛乳 豚肉の柳川風 キャベツと小魚のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご しらすほし くきわかめ	ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ あぶら さとう ごまドレッシング	583	21.1
29	木	ごはん(麦入り) 牛乳 豆腐のチリソース煮 わかめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ ツナ	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん とうもろこし	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	579	23.6
30	金	ごはん(麦入り) 牛乳 かつおのごまみそがらめ キャベツとたくあんの和え物 沢煮椀	ぎゅうにゅう かつお みそ ぶたにく	しょうが たくあん キャベツ にんじん だいこん もやし ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	585	29.6

※材料等の都合により、献立等を変更をする場合がありますのでご了承ください。