

2025年度

5月 献立表



松阪市教育委員会

松阪市学校給食センター・バーラン

ひづけ 日付		こん 献	だて 立	めい 名	食 品 名						エネルギー Kcal	たんばく質 g
					おも からだ そしき 主に体の組織をつくる		おも からだ けいしつ とのろ 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーになる			
					1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (ビタミンA)	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		
1	木	コッパン 牛乳 マカロニグラタン ポトフ コーンサラダ	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん とうもろこし キャベツ	パン マカロニ ベシamelソース バター	750	31.6			
2	金	和 食 の 日										
		ごはん 牛乳 かつおのごまからめ きゅうりのさっぱり和え 春キャベツの白みそ汁 かしわもち	かつお 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし キャベツ たまねぎ	米 でんぶん 砂糖 かしわもち ごま油	840	36.2			
7	水	豚キムチ丼(麦入り) 牛乳 キャベツの塩昆布ナムル 卵とだけのこのスープ	豚肉 ベーコン たまご	牛乳 塩昆布	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ 白福キムチ キャベツ ちやし だけのこ	米 麦 砂糖 でんぶん	711	30.5			
8	木	あげパン 牛乳 ドレッシングサラダ 米粉ポターージュ	きなこと 鶏肉	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	パン ぶどう糖 じゃがいも 米粉	717	26.9			
9 ◇	金	ごはん 牛乳 タルタルソースがけあじフライ アスパラといんげんときこの黒ごま和え シャキッともしどわかめの春みそ汁	あじフライ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	アスパラガス さやいんげん にんじん	キャベツ しめじ もやし たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも 黒ごま	732	26.6			
12	月	ごはん(麦入り) 牛乳 鶏肉のマヨボン焼き 小魚とチーズのサラダ ちからもち汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 しらす干し チーズ	にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	米 麦 もち ごま油	706	31.6			
13	火	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 厚揚げ入りピリ辛きんぴら 三色ごま和え	ちくわ 鶏肉 生揚げ	牛乳 あおさ粉	にんじん こまつな	ごぼう だけのこ もやし	米 でんぶん粉 砂糖 ごま	759	28.9			
14	水	ごはん(麦入り) 牛乳 しいらのごま酢がけ じゃがいもの煮物 高野豆腐の和え物	しいら さつま揚げ 凍り豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 でんぶん じゃがいも こんにゃく	705	32.3			
15	木	コッパン 牛乳 照り焼きチキン 小松菜とツナのレモン和え コーンスープ	フライドチキン ツナ ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	きゅうり レモン たまねぎ とうもろこし	パン 砂糖 じゃがいも 米粉	773	31.7			
16	金	ごはん 牛乳 八宝菜 しゅうまい パンサンスー	豚肉 うすら卵 しゅうまい ツナ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ だけのこ キャベツ もやし きゅうり	米 でんぶん はるさめ 砂糖 ごま	704	28.4			
19	月	ごはん(麦入り) 牛乳 豚肉と厚揚げのしょうが炒め キャベツとちくわの和風マヨネーズ 肉団子汁	豚肉 生揚げ ちくわ 鶏肉団子	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ 白ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	712	26.0			
20	火	チキンカレーライス(麦入り) 牛乳 フライビーンズ 福神和え	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり 福神漬	米 麦 じゃがいも カレールウ でんぶん 砂糖	826	29.4			
21	水	ごはん(麦入り) 牛乳 マーボー豆腐 中華風和え物 マスカットゼリー	豆腐 豚肉 みそ ツナ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ しいたけ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でんぶん ゼリー ごま	741	27.0			
22	木	小型コッパン 牛乳 完熟トマトのペンネ 鮭のマヨネーズ焼き フレンチサラダ	ベーコン さけ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし キャベツ きゅうり	パン ペンネ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	717	30.0			
23	金	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ キャベツとちくわの和え物 かきたま汁	さば ちくわ 豆腐 たまご	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ	米 でんぶん 砂糖	721	29.5			
26	月	カレーそばごはん 牛乳 青じそ風味のこぶきいも こんにゃくサラダ	鶏肉 炒りたまご	牛乳	にんじん 青じそ こまつな	たまねぎ とうもろこし キャベツ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	803	28.2			
27	火	ごはん(麦入り) 牛乳 厚揚げのごまだれ 野菜のせん切り炒め キャベツとたくあん和え物	生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ だけのこ もやし キャベツ たくあん	米 麦 砂糖 でんぶん	721	27.9			
28	水	ごはん(麦入り) 牛乳 さわらの揚げだし もやしの磯和え ぶなしめじのみそ汁	さわら 油揚げ みそ	牛乳 味付けもみのり	にんじん	もやし しめじ だいこん たまねぎ 白ねぎ	米 麦 でんぶん 砂糖	708	28.2			
29	木	ちやちやもランチ										
		緑茶パン～あんホイップ添え～ 牛乳 鶏肉のトマトソースがけ 春野菜のスープ煮	あずき 鶏肉 ウインナー	牛乳 ホイップクリーム	トマト にんじん バジル	たまねぎ にんにく キャベツ	パン じゃがいも	726	37.2			
30	金	チャーハン(麦入り) 牛乳 さばのガーリックペッパー揚げ 焼きビーフン	ハム 炒りたまご さば 豚肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ にんにく キャベツ だけのこ	米 麦 でんぶん ビーフン	876	35.4			

◇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。