



2025年度 5月 学校給食献立表

松阪市北部学校給食センター
 中学校 (たけっぴーランチ)

日曜日	曜日	献立名	食品名			基準量			
			おもに体をつくるものになる (あか)	おもに体の調子を整えるものになる (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)		
1	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう 	ぶたにくとしんたまねぎのしょうがいため スーミータン かしわもち	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ベーコン,たまご	しょうが,たまねぎ,にんじん, クリームコーン,パセリ, とうもろこし	こめ,むぎ,あぶら,さとう, かたくりこ,かしわもち	805	31.7	
2	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのごまみそやき もやしのいそあえ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう,さば,みそ, のり,さつまあげ	もやし,にんじん,ごぼう	こめ,むぎ,さとう,ごま, こんにやく,あぶら	749	26.1	
7	水	コッペパン ぎゅうにゅう	とりにくとポテトの レモンふうみ マカロニスープ	ぎゅうにゅう,とりにく, ベーコン	レモン,たまねぎ,にんじん, とうもろこし,キャベツ	パン,じゃがいも, さとう,かたくりこ, あぶら,マカロニ	832	29.5	
8	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とうふのチリソースに ナムル	ぎゅうにゅう,とうふ, とりにく,ツナ	にんじん,たけのこ,ねぎ, たまねぎ,しょうが,にんにく, もやし,チンゲンサイ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, かたくりこ,ごま	723	30.1	
9	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あじのたつたあげ こまつなともやしの しおこんぶあえ しろみそしる	ぎゅうにゅう,あじ, こんぶ,あぶらあげ, とうふ,みそ	しょうが,こまつな,もやし, キャベツ,にんじん,ねぎ, たまねぎ	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,じゃがいも	717	29.2	
12	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ひじきそぼろ ごもくじる	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ひじき,たまご,とうふ, あぶらあげ	しょうが,えだまめ,にんじん, たまねぎ,もやし,ねぎ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, こんにやく	701	26.6	
13	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	しいらのこがねやき キャベツのふうみあえ ちくぜんに	ぎゅうにゅう,しいら, とりにく	キャベツ,きゅうり,たけのこ, にんじん,ごぼう,しいたけ, ふくじんづけ	こめ,むぎ,こんにやく, ノンエッグマヨネーズ, さとう,あぶら	735	33.1	
14	水	<イタリア料理>ポロネーゼとは、イタリアを代表するパスタソースの一つで、肉や野菜を炒め、うまみを出してから煮込んだものです。							
		こがたコッペパン ぎゅうにゅう	スパゲッティポロネーゼ イタリアンチーズサラダ パンナコッタレモンソース	ぎゅうにゅう,ぶたにく, チーズ	にんにく,セロリー,たまねぎ, にんじん,ピーマン,キャベツ, きゅうり,とうもろこし, あかたまねぎ,パプリカ	パン,スパゲッティ, あぶら,さとう, パンナコッタ	694	27.0	
15	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ちゅうかはん ししゃもフライ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, いか,ししゃも	しょうが,しいたけ,キャベツ, たけのこ,にんじん,たまねぎ, もやし,チンゲンサイ	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら	740	31.1	
16	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	てづくりとうふいりハンバーグ こふきいも もやしスープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ぎゅうにく,とうふ, ベーコン	たまねぎ,もやし,にら, にんじん	こめ,むぎ,パンこ,さとう, じゃがいも,かたくりこ	782	29.4	
19	月	和食の日(「ひじき」は、大昔から日本で食べられてきた海草です。骨をじょうぶにする「カルシウム」がたっぷり含まれています。)							
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さわらのにつけ キャベツのあおじそあえ ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう,さわら, ひじき,だいず, さつまあげ	しょうが,キャベツ,にんじん, たまねぎ	こめ,むぎ,さとう	728	33.3	
20	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ぶたじゃが チンゲンサイのごまずあえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ツナ	たまねぎ,チンゲンサイ, キャベツ,にんじん	こめ,むぎ,じゃがいも, こんにやく,あぶら,さとう, ごま	704	25.3	
21	水	あげパン ぎゅうにゅう	わふうポトフ わかめサラダ	ぎゅうにゅう,きなこ, ウィンナー,わかめ, ハム	にんじん,たまねぎ,キャベツ, きゅうり,とうもろこし	パン,さとう,あぶら, じゃがいも	695	26.2	
22	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー だいずいりサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, だいず	しょうが,にんにく,セロリー, たまねぎ,にんじん,キャベツ, きゅうり	こめ,むぎ,あぶら, じゃがいも,こむぎこ, さとう	777	24.1	
23	金	<長崎県の郷土料理>「ちゃんぽん」は、「学生に安くおいしいものを食べさせてあげたい」というある中華料理屋さんの優しい気持ちから生まれた料理です。							
		むぎいりごはん (小) ぎゅうにゅう	ちゃんぽん トンポロー きゅうりのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, えび,かまぼこ	たまねぎ,にんじん,もやし, キャベツ,ねぎ,しいたけ, にんにく,しょうが,きゅうり	こめ,むぎ,さとう, あぶら,ちゅうかめん	772	29.5	
26	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	かつおのごまがらめ キャベツのしそあえ やさいのせんぎりいため	ぎゅうにゅう,かつお, ぶたにく	しょうが,キャベツ,たまねぎ, にんじん,たけのこ,もやし, ピーマン	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう,ごま	719	31.5	
27	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ピピンパ わかめスープ	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, ぶたにく,わかめ,とうふ	にんにく,にんじん,もやし, チンゲンサイ,ねぎ, えのきたけ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, ごま	702	25.1	
28	水	ちゃちゃもランチ(松阪産の香りのよい新茶をつかったパンと、三雲地域のトマトと卵をつかったスープが登場します。)							
		りよくちやパン ぎゅうにゅう	かじきのハーベキューソース フレンチサラダ トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう,かじき, ベーコン,たまご	りよくちや,レモン,キャベツ, きゅうり,とうもろこし,トマト, パセリ,たまねぎ,にんじん	パン,かたくりこ,あぶら, さとう,マカロニ	761	35.7	
29	木	チキンライス ぎゅうにゅう	じゃがいもとアスパラの クリームに ツナとキャベツのレモンあえ	ぎゅうにゅう,とりにく, ベーコン,ツナ	たまねぎ,アスパラガス, とうもろこし,キャベツ, レモン,にんじん	こめ,むぎ,あぶら, じゃがいも,こむぎこ, バター,さとう	748	26.6	
30	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あつあげのごまだれ こまつなのおかかあえ はるやさいのぶたじる	ぎゅうにゅう,あつあげ, かつおぶし,ぶたにく, とうふ,みそ	もやし,こまつな,たけのこ, たまねぎ,にんじん,ねぎ	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう,ごま	752	28.9	

※材料等の都合により、やむをえず献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。