



2025年度 5 月 学 校 給 食 献 立 表

まつさかしほくぶがっこうきょうしきセンター
松阪市北部学校給食センター
しょうがっこう
小学校 (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 準 準 量 (中 学 年)	
				お も に 体 を つ く る も と に な る (あか)	お も に 体 の 調 子 を 整 え る も と 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	645	26.1
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	585	21.7
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	665	24.2
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	570	24.9
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	566	24.2
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	553	22.1
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	581	27.7
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	551	21.7
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	584	25.6
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	616	24.3
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	574	27.6
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	553	21.0
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	553	21.4
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	612	19.9
23	金	<長崎県の郷土料理>「ちゃんぽん」は、「学生に安くて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 トンポーロー 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	602	24.3
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	564	25.9
27	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ピビンパ 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	550	20.6
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。)						
		りよくちゃパン 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	りよくちゃ,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	606	29.0
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	623	22.8
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	587	23.3

※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。