

ねん ど がっ がっ こうきゅうしよくこんだてひょう
2025年度 5月 学校給食献立表



まつさかししいなん いいたかがっこうきゅうしよく
松阪市飯南・飯高学校給食センター

日	曜日	 こんだてめい 献立名	食 品 名			エネルギー		
			ちにく 血や肉になるもの あか	からだ 体の調子をととのえるもの みどり	からだ 体の熱や力になるもの き	小学校 kcal	中学校 kcal	
1	木	ごはん 牛乳 五目焼きビーフン わかめともやしのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ わかめ とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ もやし なら ねぎ	こめ ビーフン あぶら ごまあぶら かたくりこ	555	701	
2	金	ごはん 牛乳 まぐろのノルウェー風 アスパラソテー 春野菜のカレーポトフ	ぎゅうにゅう まぐろ ウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン アスパラガス とうもろこし セロリー キャベツ	こめ かたくりこ あぶら さとう オリーブあぶら じゃがいも	643	799	
7	水	おやこどん 牛乳 ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ひじき ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ あぶら さとう	602	753	
8	木	ごはん 牛乳 かつおのごまがらめ スナッペンとうとチーズのサラダ 春雨スープ	ぎゅうにゅう かつお チーズ	しょうが たまねぎ にんじん スナッペンとう とうもろこし チンゲンサイ	こめ かたくりこ ごま あぶら はるさめ さとう オリーブあぶら	621	776	
9	金	ごはん 牛乳 あじとポテのチーズカップ焼き キャベツの青じそドレッシング和え 五目豆	ぎゅうにゅう あじ チーズ だいず さつまあげ	パセリ キャベツ ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	こめ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ドレッシング	618	770	
12	月	ポークカレーライス 牛乳 伊勢あらめのサラダ ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あらめ ツナ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ さとう あぶら じゃがいも カレールウ ゼリー	690	851	
13	火	コッパパン 牛乳 ミートグラタン 野菜スープ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	たまねぎ トマト セロリー キャベツ にんじん チンゲンサイ	パン マカロニ じゃがいも あぶら こむぎこ ジャム	620	800	
14	水	ごはん 牛乳 あじの照り煮 きゅうりの酢の物 ひじきの炒め煮	ぎゅうにゅう あじ ひじき さつまあげ	きゅうり もやし にんじん たけのこ さやいんげん	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	590	742	
15	木	チキンライス 牛乳 マカロニサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ツナ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし パセリ	こめ ノンエッグマヨネーズ ビーフン マカロニ あぶら ごまあぶら かたくりこ	647	813	
16	金	ごはん 牛乳 白身魚の粒コーン焼き チンゲンサイのごま酢和え 五目きんぴら	ぎゅうにゅう メルルーサ ハム だいず さつまあげ	しょうが とうもろこし キャベツ チンゲンサイ にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	こめ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ あぶら	573	730	
19	月	五目ごはん 牛乳 ししゃもフライ キャベツのしそ和え 春ののっぺい汁	ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ ししゃも あつあげ	にんじん しいたけ キャベツ しそ たけのこ こんにゃく さやえんどう たまねぎ	こめ パンこ あぶら かたくりこ	588	731	
20	火	小型コッパパン 牛乳 焼きそば ツナサラダ お楽しみチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり いか ツナ チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが きゅうり	パン やきそば あぶら ノンエッグマヨネーズ	688	895	
21	水	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め 五色和え	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ハム	たけのこ なら にんじん チンゲンサイ もやし とうもろこし	こめ さとう あぶら ごま	667	830	
22	木	中華飯 牛乳 野菜春巻き こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ツナ	しょうが しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン もやし きゅうり こんにゃく とうもろこし	こめ ごま こむぎこ さとう あぶら でんぱん ノンエッグマヨネーズ	656	809	
23	金	和食の白(ごはん・牛乳・あじの梅風味焼き・和風サラダ・みそ汁)						
		ごはん 牛乳 あじの梅風味焼き 和風サラダ みそ汁	ぎゅうにゅう あじ こんぶ あぶらあげ みそ	うめ たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ もやし ねぎ	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	572	717	
26	月	三色そばろごはん 牛乳 沢煮椀	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	しょうが さやいんげん にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ もやし ねぎ	こめ さとう あぶら	567	727	
27	火	ちゃちゃもランチ(緑茶パン・飯南茶ういろう) 飯南・飯高産の深蒸し煎茶(粉末緑茶)をつかっています						
		緑茶パン 牛乳 豚しゃぶサラダ えんどう豆と新玉ねぎのスープ 飯南茶ういろう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ベーコン	りよくちゃ キャベツ もやし にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ えんどうまめ	パン ごまドレッシング さとう ごまあぶら こむぎこ	626	825	
28	水	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き風 ほうれんそうと切干大根の和え物 新玉ねぎとさやえんどうのみそ汁	ぎゅうにゅう いわし ツナ あぶらあげ とうふ みそ	きりぼしだいこん ほうれんそう えのきたけ キャベツ にんじん たまねぎ さやえんどう	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	635	798	
29	木	わかめごはん 牛乳 鶏肉のごま酢かけ もやしのごまネーズ和え すまし汁	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ツナ とうふ	チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん ねぎ	こめ さとう かたくりこ ごま ノンエッグマヨネーズ	556	700	
30	金	ごはん 牛乳 いかのさらさ揚げ ほうれんそうの和え物 新ごぼうと切干大根の煮物	ぎゅうにゅう いか さつまあげ あぶらあげ	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう きりぼしだいこん	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	634	794	

※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。