

2025年度 6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
2	月	わかめごはん 牛乳 野菜のせんぎり炒め	ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく みそ ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ もやし ピーマン	こめ ごまあぶら さとう あぶら	603	25.6
3	火	セルフサンド[コッペパン(横切り)・さけフライ・キャベツ] 牛乳 コーン豆乳スープ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン とうにゅう	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	パン かたくりこ あぶら じゃがいも	564	26.7
4	水	ごはん 牛乳 かみかみキーマカレー はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チキンハム	たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり キャベツ	こめ あぶら はるさめ ノンエッグマヨネーズ	598	20.7
5	木	《ちやちやもランチ》 ごはん(麦入り) 牛乳 松阪とり焼き肉 添えキャベツ ビーフン入り中華風スープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ベーコン	りんご にんにく キャベツ にんじん もやし には	こめ むぎ さとう ビーフン	570	24.5
6	金	《和食の日》 ごはん 牛乳 いか入りかみかみかき揚げ きゅうりのしそ和え みそ汁	ぎゅうにゅう だいず ひじき いか あぶらあげ とうふ みそ	にんじん ごぼう たまねぎ きゅうり しそ もやし	こめ てんぷらこ あぶら	591	21.3
9	月	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう キャベツの塩昆布和え わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ わかめ とうふ	ごぼう キャベツ にんじん たまねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう	578	21.6
10	火	セルフサンド[小型コッペパン(横切り)、ツナときゅうりのサラダ] 牛乳 真だくさん焼きそば	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ちくわ あおのり	きゅうり にんじん とうもろこし キャベツ たまねぎ しょうが	パン やきそばめん ノンエッグマヨネーズ あぶら	594	23.8
11	水	ごはん(麦入り) 牛乳 さばのみそ煮 もやしと小松菜のごま和え すまし汁	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ あぶらあげ わかめ	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ	こめ むぎ さとう ごま	594	27.3
12	木	ごはん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ キャベツとたくあんの和え物 豚肉とひじきの炒め煮	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ひじき だいず ぶたにく	たくあん キャベツ ごぼう にんじん	こめ てんぷらこ あぶら さとう	596	23.3
13	金	ごはん(麦入り) 牛乳 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	ピーマン にんじん たけのこ もやし にんにく きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	587	20.2
16	月	ごはん(麦入り) 牛乳 ツナそばろ さやいんげん入りごま和え 昆布と高野豆腐の含め煮	ぎゅうにゅう ツナ こんぶ ごおりとうふ とりにく	しょうが もやし にんじん さやいんげん たけのこ	こめ むぎ さとう ごま あぶら	570	23.1
17	火	コッペパン 牛乳 さけのトマトソースがけ 新じゃがの米粉クリーム煮	ぎゅうにゅう さけ とりにく	たまねぎ トマト にんじん	パン こむぎこ あぶら さとう じゃがいも パター こめこ クリーム	589	28.2
18	水	ごはん(麦入り) 牛乳 納豆みそ きゅうり ごぼうとこんにやくの炒め煮	ぎゅうにゅう とりにく みそ なつとう ぎゅうにく	きゅうり ごぼう こんにやく にんじん	こめ むぎ あぶら さとう	560	22.7
19	木	もずく丼(麦入り) 牛乳 新じゃがの白みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし しょうが にんじん ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	562	21.6
20	金	ごはん 牛乳 さわらの照り煮風 キャベツの青じそ和え 春雨スープ	ぎゅうにゅう さわら とりにく	しょうが キャベツ しそ にんじん たまねぎ もやし	こめ かたくりこ あぶら さとう はるさめ	580	22.8
23	月	ごはん 牛乳 カレーマポー 中華風和え物	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ツナ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	こめ あぶら カレールウ ごまあぶら さとう	590	25.5
24	火	米粉入りパン 牛乳 なすの米粉グラタン 野菜のスープ煮	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく	なす たまねぎ にんじん キャベツ トマト	パン あぶら こめこ じゃがいも	578	28.0
25	水	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ もやしのおかか和え 五目きんぴら	ぎゅうにゅう ししゃも かつおぶし だいず とりにく さつまあげ	もやし にんじん ごぼうこんにやく	こめ かたくりこ あぶら さとう	583	24.0
26	木	ごはん 牛乳 新じゃがのうま煮 ひじきのごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん こんにやく キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまドレッシング	575	18.6
27	金	ごはん 牛乳 かつおの甘酢炒め 鶏肉の和風スープ	ぎゅうにゅう かつお とりにく とうふ	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが えのきたけ	こめ かたくりこ あぶら さとう	572	27.5
30	月	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 香味漬け なすのみそ汁	ぎゅうにゅう あじ とうふ あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ なす にんじん たまねぎ	こめ かたくりこ あぶら	582	26.0

※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。