



2025年度 6 月 学 校 給 食 献 立 表

まつさかしほくぶがっこうきゅうしょくセンター
松阪市北部学校給食センター
ちゅうがっこう 中学校 (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	食 品 名			基準量	
			おもにー体をつくるもとになる (あか)	おもにー体の調子を整える (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)
2	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう なっとうみそ きゅうり てまきのり もずくスープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, なっとう,みそ,もずく, とりにく,とうふ,のり	きゅうり,にんじん, たまねぎ,ねぎ	こめ,むぎ,あぶら, さとう	728	31.0
3	火	＜山口県の郷土料理＞「チキンチキンごぼう」は、学校給食のメニューから広まり、山口県の郷土料理になりました。)					
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう チキンチキンごぼう けんちんじる	ぎゅうにゅう,とりにく とうふ	ごぼう,たまねぎ,にんじん, えのきたけ,ねぎ	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう,こんにやく, じゃがいも	747	25.5
4	水	こめこいりパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, だいず	にんにく,たまねぎ,にんじん, ほうれんそう,キャベツ	パン,あぶら,じゃがいも, さとう,こんにやく,ごま, ノンエッグマヨネーズ	732	32.1
5	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのにつけ こまつなのいそあえ こうやどうふ,かまぼこ, こうやどうふ,のふくめに	ぎゅうにゅう,さば, こうやどうふ,かまぼこ, こまつな,しょうが	たまねぎ,にんじん, しいたけ,もやし こまつな,しょうが	こめ,むぎ,さとう, こんにやく,あぶら	798	33.2
6	金	むぎいりごはん (小) ぎゅうにゅう ジャージャーめん あおじそふうみの かいそうサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, みそ,かいそうミックス, ツナ	にんじん,チンゲンサイ, もやし,しょうが,たまねぎ, ねぎ,きゅうり,とうもろこし	こめ,むぎ, やきそばめん,あぶら, さとう,かたくりこ	781	25.8
9	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とんてきふう そえやさいサラダ とりだんごときくらげのスープ わらびもち	ぎゅうにゅう,ぶたにく とりだんご	にんにく,キャベツ,きゅうり, とうもろこし,きくらげ, チンゲンサイ,にんじん, たまねぎ	こめ,むぎ,あぶら, さとう,はるさめ, わらびもち	767	32.3
10	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじバーグのケチャップソース こふきいも ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう,さつまあげ, まあじバーグ	ごぼう,にんじん,	こめ,むぎ,こんにやく, ごま,さとう,あぶら, じゃがいも	724	26.2
11	水	コッペパン ぎゅうにゅう ペンネのとうにゅうグラタン わふうポトフ いちごジャム	ぎゅうにゅう,とりにく, とうにゅう,ウィンナー	たまねぎ,にんじん, しめじ,とうもろこし,こまつな, キャベツ	パン,ペンネ,あぶら, こむぎ,パンこ, じゃがいも,ジャム	695	30.0
12	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう まぐろのみそかつ そえキャベツ もやしスープ	ぎゅうにゅう,まぐろ, みそ,ベーコン	キャベツ,もやし,にんじん, たまねぎ,にら	こめ,むぎ,てんぷらこ, パンこ,あぶら,さとう, かたくりこ	781	31.9
13	金	＜インド料理＞「ナン」に「キーマカレー」をつけて食べましょう。飲み物は「のむヨーグルト」です。					
		ナン のむヨーグルト キーマカレー キャベツとコーンの サラダ	ヨーグルト,ぎゅうにく, ぶたにく,だいず,ツナ	たまねぎ,にんじん,ピーマン, にんにく,しょうが,セロリー, キャベツ,とうもろこし	ナン,あぶら, ドレッシング	716	32.4
16	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう かじきのコーンマヨネーズやき ごもくにまめ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう,かじき, だいず,さつまあげ, こんぶ,ごまかな, かつおぶし,のり	しょうが,とうもろこし, ごぼう,にんじん,しいたけ	こめ,むぎ,さとう,ごま ノンエッグマヨネーズ, こんにやく,	766	35.7
17	火	あおなごはん ぎゅうにゅう ひじきいりかきあげ しんじゃがのみそしる	ぎゅうにゅう,だいず, ひじき,あぶらあげ, わかめ,みそ	にんじん,たまねぎ, ごぼう,ねぎ	こめ,むぎ,てんぷらこ, あぶら,じゃがいも	754	23.0
18	水	バーガーパン ぎゅうにゅう しろみざかなフライ そえキャベツ とんかつソース コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう,ホキ, ベーコン	キャベツ,にんじん,たまねぎ, とうもろこし, パセリ	パン,こむぎ,パンこ あぶら,じゃがいも, バター	756	31.4
19	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい ごまかないりフライビーンズ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, いか,うずらたまご, だいず,ごまかな	しょうが,しいたけ,キャベツ, たけのこ,にんじん,たまねぎ, チンゲンサイ	こめ,むぎ,あぶら, かたくりこ,さとう	781	35.5
20	金	ちやちやもランチ(うれしのと つか ぎゅう) 嬉野で採れたトマトを使った、「トマト牛どん」です。季節の味を楽しみましょう。)					
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう トマトぎゅうどん ツナときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく ぶたにく ツナ,わかめ	トマト,たまねぎ,ごぼう, きゅうり,にんじん, とうもろこし,ねぎ	こめ,むぎ,あぶら, こんにやく,さとう, ごま	749	26.7
23	月	和食の日(わしょく ひ む あつ つゆ) 蒸し暑い梅雨の時期でも食べやすい、「豆腐の肉みそあんかけ」です。)					
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう とうふのにくみそあんかけ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう,くきわかめ, さつまあげ,とうふ, ぶたにく,みそ	ごぼう,にんじん,たけのこ, たまねぎ,しいたけ,しょうが	こめ,むぎ,こんにやく, さとう,あぶら,ごま	745	28.5
24	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう まめあじのからあげ じゃがいものカレーそばろに ピリからきゅうり	ぎゅうにゅう,まめあじ, とりにく	にんじん,たまねぎ きゅうり	こめ,むぎ,あぶら じゃがいも,こんにやく, さとう	803	31.2
25	水	こがたコッペパン よこぎり ぎゅうにゅう トマトソーススパゲッティ ツナサラダ	ぎゅうにゅう,ベーコン, ツナ	たまねぎ,トマト,にんにく, キャベツ,きゅうり とうもろこし	パン,スパゲッティ, あぶら ノンエッグマヨネーズ	771	27.5
26	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いかのマリネ なすとあつあげの みそいため	ぎゅうにゅう,いか, ぶたにく,あつあげ, みそ	たまねぎ,パプリカ,なす, にんじん,たけのこ	こめ,むぎ,かたくりこ あぶら,さとう,ごま	781	32.5
27	金	まつさかうしの あじごはん ぎゅうにゅう こまつなののりずあえ すましじる	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, かまぼこ,とうふ, わかめ,ツナ,のり	にんじん,ごぼう,しめじ, たまねぎ,ねぎ,こまつな, キャベツ	こめ,あぶら,さとう	688	26.2
30	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ, なす,キャベツ,きゅうり,セロリー とうもろこし,しょうが,にんにく	こめ,むぎ,あぶら, こむぎ, ノンエッグマヨネーズ	772	22.0