



2025年度 6月 学校給食献立表

松阪市北部学校給食センター  
小学校(たけっぴーランチ)

日曜日	曜日	献立名	食品名			基準量(中学年)		
			おもに体をつくるものとなる (あか)	おもに体の調子を整える (みどり)	おもにエネルギーのもととなる (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	なつとうみそ 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, なつとう,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	576	25.9
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	591	21.2
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	581	26.0
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 こうやどうふのふくめに	ぎゅうにゅう,さば, こうやどうふ,かまぼこ, のり	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	628	27.3
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, やしそばめん,あぶら, さとう,かたくりこ	609	21.2
9	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とんてきふう そえやさしいサラダ 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	617	26.4
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	545	19.1
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, こむぎこ,パンこ, じゃがいも,ジャム	559	24.3
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	610	26.2
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 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	548	25.2
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,ごさかな, 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,	606	29.2
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	594	19.5
18	水	バーガーパン ぎゅうにゅう	しろみさかなフライ 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,こむぎこ,パンこ あぶら,じゃがいも, バター	607	25.8
19	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	はつぼうさい ごさ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,ごさかな	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	615	29.3
20	金	ちっちゃもランチ(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	591	22.2
23	月	和食の日(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	588	23.6
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	633	25.9
25	水	こがたコッペパン よごぎり 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	607	22.5
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	613	26.6
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	540	21.5
30	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	なつやさしいカレー 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, こむぎこ, ノンエッグマヨネーズ	609	18.2