



## 2025年度6月 学校給食献立表

まつさけしいいなん いいたけごうきょうしやう  
松阪市飯南・飯高学校給食センター

| 日  | 曜日 | 献立名                                                            | 食 品 名                                |                                                        |                                                 | エネルギー       | エネルギー       |
|----|----|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------|-------------|
|    |    |                                                                | 血や肉になるもの<br>あか                       | 体の調子をととのえるもの<br>みどり                                    | 体の熱や力になるもの<br>きいろ                               | 小学校<br>kcal | 中学校<br>kcal |
| 2  | 月  | ごはん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ<br>キャベツのしそマヨネーズ和え ワンタン汁                       | ぎゅうにゅう ちくわ<br>あおのり<br>ぶたにく           | キャベツ しそ しょうが<br>たまねぎ にんじん<br>もやし ねぎ                    | こめ あぶら ワンタン<br>ノンエッグマヨネーズ<br>てんぷらこ              | 621         | 767         |
| 3  | 火  | 小型コッペパン 牛乳<br>ミートソーススパゲッティ ツナサラダ                               | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ツナ                 | セロリー にんにく<br>たまねぎ にんじん<br>がなしめじ きゅうり トマト               | パン あぶら<br>スパゲッティ<br>ノンエッグマヨネーズ                  | 598         | 788         |
| 4  | 水  | ごはん 牛乳 さばのねぎ塩焼き<br>もやしの和え物 みそ汁                                 | ぎゅうにゅう<br>さば みそ<br>あぶらあげ             | ねぎ しょうが にんにく<br>もやし とうもろこし<br>ほうれんそう たまねぎ<br>にんじん ねぎ   | こめ ごまあぶら<br>さとう ごま<br>じゃがいも                     | 595         | 742         |
| 5  | 木  | ごはん 牛乳 肉じゃが ほうれんそうと<br>大根の和え物 かみかみつくだ煮                         | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく ツナ<br>こんぶ かつおぶし       | たまねぎ にんじん<br>こんにゃく さやいんげん<br>ほうれんそう だいこん               | こめ あぶら じゃがいも<br>さとう ごま                          | 588         | 739         |
| 6  | 金  | ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け<br>とり肉のすき焼き風                                    | ぎゅうにゅう<br>あじ とりにく<br>とうふ             | ねぎ たまねぎ<br>にんじん<br>えのきたけ こんにゃく                         | こめ でんぷん<br>あぶら<br>さとう ふ                         | 687         | 856         |
| 9  | 月  | ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ<br>アスパラサラダ もやしのスープ                             | ぎゅうにゅう<br>さわら<br>ベーコン                | アスパラガス とうもろこし<br>きゅうり しょうが もやし<br>たまねぎ チンゲンサイ          | こめ かたくりこ<br>あぶら<br>ごまドレッシング                     | 602         | 756         |
| 10 | 火  | 揚げパン 牛乳 ミネストローネ<br>海そうサラダ                                      | ぎゅうにゅう<br>きなこと ベーコン<br>わかめ ツナ        | セロリー にんにく パセリ<br>たまねぎ にんじん トマト<br>きゅうり とうもろこし          | コッペパン あぶら<br>ぶどうとう マカロニ<br>さとう ごまあぶら            | 593         | 776         |
| 11 | 水  | ごはん 牛乳 さばの煮付け<br>ちくわのサラダ じゃがいものみそ汁                             | ぎゅうにゅう さば<br>ちくわ わかめ とうふ<br>あぶらあげ みそ | しょうが キャベツ<br>にんじん ほうれんそう<br>たまねぎ ねぎ                    | こめ さとう<br>じゃがいも<br>ごまドレッシング                     | 618         | 750         |
| 12 | 木  | ごはん 牛乳 厚揚げのみそチーズ焼き<br>きゅうりの梅かつお和え すまし汁                         | ぎゅうにゅう あつあげ<br>みそ かまぼこ チーズ<br>かつおぶし  | ねぎ きゅうり<br>たまねぎ うめ<br>にんじん                             | こめ<br>さとう<br>ノンエッグマヨネーズ                         | 586         | 754         |
| 13 | 金  | カレーピラフ 牛乳<br>小魚入りフライビーンズ オーロラサラダ                               | ぎゅうにゅう ベーコン<br>だいたい かえりにぼし<br>ツナ チーズ | たまねぎ にんじん<br>ピーマン とうもろこし<br>きゅうり キャベツ                  | こめ あぶら かたくりこ<br>さとう ごま<br>ノンエッグマヨネーズ            | 635         | 794         |
| 16 | 月  | ごはん 牛乳 ホイコーロー<br>ビーフンサラダ                                       | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく あつあげ<br>みそ ハム         | キャベツ ピーマン<br>にんにく にら<br>にんじん きゅうり<br>とうもろこし            | こめ あぶら さとう<br>かたくりこ ビーフン<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごまあぶら | 672         | 844         |
| 17 | 火  | ちやちやもランチ (飯南町深野さんのレモン「松阪棚田マイヤー」をつかったソースをかけた、とり肉のレモンソースが登場します。) |                                      |                                                        |                                                 |             |             |
|    |    | コッペパン 牛乳 とり肉のレモンソース<br>グリーンサラダ コーンスープ                          | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ハム ベーコン            | レモン キャベツ きゅうり<br>とうもろこし たまねぎ<br>にんじん パセリ               | パン かたくりこ あぶら<br>さとう<br>ポタージュエースコーン              | 635         | 841         |
| 18 | 水  | ごはん 牛乳 たらめの梅みそソースかけ<br>ごまきゅうり じゃがいもの中華スープ                      | ぎゅうにゅう<br>たら みそ<br>ベーコン              | しょうが きゅうり たくあん<br>たまねぎ うめ にんじん<br>えのきたけ チンゲンサイ         | こめ かたくりこ あぶら<br>ごま じゃがいも<br>ごまあぶら さとう           | 609         | 762         |
| 19 | 木  | ごはん 牛乳 チャプチェ<br>豆腐とわかめのスープ                                     | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>とうふ わかめ            | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ にら しいたけ<br>ねぎ えのきたけ たけのこ        | こめ あぶら<br>はるさめ<br>ごまあぶら さとう                     | 571         | 712         |
| 20 | 金  | ごはん 牛乳 さわらのバジル焼き<br>キャベツのしそ和え とり肉のきんぴら                         | ぎゅうにゅう<br>さわら とりにく<br>あぶらあげ          | キャベツ しそ ごぼう バジル<br>にんじん こんにゃく<br>さやいんげん にんにく           | こめ あぶら<br>さとう<br>ごま                             | 591         | 745         |
| 23 | 月  | ごはん 牛乳 キーマカレー<br>大豆サラダ                                         | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>だいたい ツナ            | にんにく たまねぎ<br>にんじん トマト キャベツ<br>きゅうり                     | こめ あぶら<br>カレールウ<br>さとう                          | 651         | 812         |
| 24 | 火  | コッペパン 牛乳 あじのマスタードソース<br>フレンチサラダ モロヘイヤスープ                       | ぎゅうにゅう<br>あじ<br>ベーコン                 | きゅうり にんじん<br>キャベツ もやし<br>たまねぎ モロヘイヤ                    | パン かたくりこ あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ<br>はちみつ さとう          | 590         | 770         |
| 25 | 水  | ごはん 牛乳 マーボー豆腐<br>春雨サラダ                                         | ぎゅうにゅう<br>とうふ ぶたにく<br>みそ ちくわ         | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ たけのこ ねぎ<br>しいたけ キャベツ きゅうり       | こめ ごまあぶら はるさめ<br>さとう あぶら かたくりこ<br>ノンエッグマヨネーズ    | 641         | 799         |
| 26 | 木  | ごはん 牛乳 厚揚げのカレー炒め<br>ごぼうサラダ                                     | ぎゅうにゅう<br>あつあげ ぶたにく<br>みそ ツナ         | たまねぎ にんじん ねぎ<br>しょうが にんにく ごぼう<br>キャベツ ほうれんそう<br>とうもろこし | こめ ごまあぶら<br>さとう かたくりこ<br>ごまドレッシング<br>ごま         | 644         | 800         |
| 27 | 金  | ごはん 牛乳 さばの変わり煮付け<br>もやしのいそ和え 野菜スープ                             | ぎゅうにゅう<br>さば みそ<br>のり ウインナー          | しょうが もやし<br>キャベツ チンゲンサイ<br>にんじん たまねぎ                   | こめ さとう<br>ごまあぶら<br>じゃがいも                        | 572         | 693         |
| 30 | 月  | 和食の日 (ごはんと汁物・主菜と副菜の組み合わせは、伝統的な日本の和食の形です。)                      |                                      |                                                        |                                                 |             |             |
|    |    | ごはん 牛乳 あじの黄金焼き きゅうりと<br>たくあんのごま和え 夏野菜のみそ汁                      | ぎゅうにゅう<br>あじ みそ<br>あぶらあげ             | パセリ きゅうり たくあん<br>なす にんじん たまねぎ<br>かぼちゃ ねぎ               | こめ ごま<br>ノンエッグマヨネーズ                             | 578         | 722         |