

2025 年度 7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
1	火	こがた 小型コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉のマーマレード焼き ゆでキャベツ ツナと野菜のケチャップスパゲッティ	ぎゅうにゅう とり肉 ツナ	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン トマト	パン スパゲッティ あぶら マーマレード	586	26.8
2	水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけの南蛮漬け じゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう さけ とりにく	たまねぎ にんじん こんにゃく	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	602	24.8
3	木	ごはん(麦入り) ぎゅうにゅう 牛乳 マーボーなす だいず 大豆入りサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず	なす たまねぎ にんじん しょうが きゅうり キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	598	21.7
4	金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 マーミナーチャンプルー イナムドウチ	ぎゅうにゅう ツナ あつあげ かつおぶし ぶたにく さつまあげ みそ	にんにく にんじん キャベツ もやし にら こんにゃく しいたけ	こめ あぶら ごまあぶら	576	25.3
7	月	なめし 菜飯 ぎゅうにゅう 牛乳 ほしがた 星型ハンバーグ キャベツのマヨネーズサラダ たなばたじる 七タ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ	あおな キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん オクラ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ ビーフン	580	21.8
8	火	こめ こい 米粉入りパン ぎゅうにゅう 牛乳 みえけんさん だいず 三重県産大豆のカレー煮 ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき ツナ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも あぶら さとう	585	27.7
9	水	わしよく ひ 《和食の日》 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの煮付け もやし こまつな あのもの ぼんじる もやしと小松菜の和え物 盆汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ だいず みそ	しょうが こまつな もやし なす かぼちゃ ごぼう	こめ さとう	586	26.9
10	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ ちゅうかに 豆腐の中華煮 ちゅうかふうあ もの 中華風和え物 ピーチゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ もやし	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ ゼリー	575	22.4
11	金	ごはん(麦入り) ぎゅうにゅう 牛乳 きびなごのかりかりフライ きゅうりの即席漬け ケーン・チュート・ウンセン	ぎゅうにゅう きびなご くわかめ ぶたにく	きゅうり にら たまねぎ にんじん にんにく パクチー	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ	583	19.5
14	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いかのかりん揚げ きゅうりとたくあんの和え物 やさい ぶたにく 野菜と豚肉のオイスターソース炒め	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	きゅうり たくあん にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんにく	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう	570	23.4
15	火	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのこめ 米パン粉焼き トマトとモロヘイヤのスープ りんごジャム	ぎゅうにゅう さわら ベーコン	にんじん とうもろこし たまねぎ トマト モロヘイヤ	パン あぶら こめパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ジャム	575	24.2
16	水	《ちゃちゃもランチ》 まごころきらきらカレー ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ入りサラダ	ぎゅうにゅう とり肉 わかめ ツナ	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ にんにく きゅうり キャベツ	こめ あぶら カレールウ ごまあぶら さとう	574	19.5
17	木	ごはん(麦入り) ぎゅうにゅう 牛乳 あつあ ぶたにく 厚揚げと豚肉のピリ辛炒め ごぼうのさっぱりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく	にんじん たまねぎ こまつな ごぼう キャベツ とうもろこし	こめ むぎ あぶら さとう	570	23.1

※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。

☆給食終了日のお知らせ☆	
第五小、花岡小、大河内小、山室山小	16日まで
上記以外の小学校	17日まで