

2025年度

7月 献立表

松阪市教育委員会
松阪市学校給食センターペルランテ

ひづけ 日付		こん 献 だて 立 め い 名	食 品 名						エ ネ ル ギ ー Kcal	たん ば く 質 g
			おも からだ そしき 主に体の組織をつくる		おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーになる			
			ぐん しつ 1群(たんぱく質)	ぐん むかしつ 2群(無機質)	ぐん 3群(ビタミンA)	ぐん 4群(ビタミンC)	ぐん たんすいかぶつ 5群(炭水化物)	ぐん しつ 6群(脂質)		
1	火	ごはん(麦入り) 牛乳 豆腐の野菜あんかけ きんぴらごぼう チンゲンサイののり酢和え	豆腐 豚肉 さつま揚げ ツナ	牛乳 味付けもみのり	にんじん ビーマン さやいんげん チンゲンザイ	たまねぎ ごぼう もやし	米 麦 砂糖 でんぶん こんにゃく	油	716	26.9
2 ◇	水	ごはん(麦入り) 牛乳 かつおの竜田揚げ 緑あふれるおかか和え 夏野菜のみそ汁 わかめふいかけ	かつお 花かつお 油揚げ みそ	牛乳 わかめふりかけ	オクラ かぼちゃ	しょうが きゅうり もやし たまねぎ なす えのきたけ	米 麦 でんぶん ごま	油	711	31.9
3	木	小型コッペパン 牛乳 青じそスパゲッティ チキンのマヨネーズ焼き ドレッシングサラダ	ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん 青じそ	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり キャベツ	パン スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ	油 ノンエッグマヨネーズ	731	37.3
4	金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 もやしと油揚げのごま酢和え	さば 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	764	32.9
7	月	ごはん(麦入り) 牛乳 星形ハンバーグ こまつなのごま和え そうめん汁 小松菜のごま和え	ハンバーグ 鶏肉 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん オクラ	もやし たまねぎ	米 麦 砂糖 そうめん	ごま	718	27.6
8	火	ごはん(麦入り) 牛乳 マーボー豆腐 チーズポテト 冷やし中華サラダ	豆腐 豚肉 みそ ささみフレーク チーズ 炒りたまご	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ しいたけ 白ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でんぶん ごま油	油	779	30.8
9	水	ち ゃ ち ゃ も う ん ち								
		ごはん 牛乳 しいらの甘酢あんかけ モロヘイヤのレモン和え じゃがいもの白みそ汁	しいら ツナ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	モロヘイヤ にんじん 葉ねぎ	とうもろこし もやし レモン たまねぎ	米 砂糖 でんぶん じゃがいも	油	746	32.2
10	木	コッペパン 牛乳 照り焼きチキン コールスロー コンソメスープ ピーチゼリー	フライドチキン ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも ピーチゼリー	油 フレンチドレッシング	750	27.5
11	金	ごはん 牛乳 さわらの黄身焼き 野菜のせん切り炒め キャベツのしそ和え	さわら 炒りたまご 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン しそ	たまねぎ しょうが たけのこ もやし キャベツ	米 油 ノンエッグマヨネーズ		727	30.3
14	月	なつやさい 夏野菜カレーライス(麦入り) 牛乳 こざかな 小魚入りフライビーンズ イタリアンサラダ	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 しらす干し	にんじん かぼちゃ トマト バジル	たまねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも カレールー でんぶん 砂糖	油 オリーブ油	849	31.1
15	火	ごはん 牛乳 ちくわのマヨチーズ焼き ごまドレ和え とり 鶏やさい汁	ちくわ 花かつお 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ 白ねぎ えのきたけ	米 油 ノンエッグマヨネーズ	ごまドレッシング	741	26.4
16	水	わ 和 食 の ひ 日								
		ごはん(麦入り) 牛乳 あじの南蛮漬 もやしの磯和え 盆汁	あじ 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 味付けもみのり	にんじん かぼちゃ	たまねぎ もやし なす ごぼう	米 麦 砂糖 でんぶん	油	754	31.4
17	木	コッペパン 牛乳 ミートグラタン フレンチサラダ とうがん 冬瓜スープ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし とうがん	パン マカロニ 小麦粉 パン粉 砂糖	油	721	29.6
18	金	げんりよう 減量ごはん(麦入り) 牛乳 やさい 野菜たっぷりつけ麺 ちゅうかうあ 中華風え物 もの 豆乳プリン	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ 白ねぎ もやし	米 麦 中華めん でんぶん 砂糖 豆乳プリン	油 ごま油 ごま	728	22.8

◇マークがついた日付の献立は、久保中学校の生徒が技術・家庭科の授業で作成した献立です。

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

学校給食の食材については、松阪市のホームページ（<https://www.city.matsusaka.mie.jp>）にて公表しています。

☆給食終了日のお知らせ☆	
殿町中・久保中・中部中・大江中・西中	17日まで
鎌田中・東部中	18日まで