

# 2025年度 7月 給食献立表

松阪市教育委員会



幼稚園版 松阪市学校給食センターペルランチ

日付	献立名	食品名			エネルギー	たんぱく質
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
					Kcal	g
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	牛乳 豆腐 豚肉 さつま揚げ ツナ のり	たまねぎ にんじん ビーマン ごぼう さやいんげん こんにゃく チンゲンサイ もやし	米 麦 油 砂糖 でんぷん	475	20.5
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 わかめふりかけ	牛乳 かつお 花かつお 油揚げ みそ わかめふりかけ	しょうが きゅうり オクラ もやし なす たまねぎ かぼちゃ えのきたけ	米 麦 でんぷん 油 ごま	457	21.7
3木	小型コッペパン 牛乳 青じそスパゲッティ ドレッシングサラダ ももゼリー	牛乳 ツナ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく 青じそ きゅうり キャベツ	パン スパゲッティ 油 ももゼリー	483	18.7
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	牛乳 さば 豚肉 油揚げ	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし きゅうり	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま	493	23.0
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 たなばた汁	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 油揚げ	こまつな もやし にんじん たまねぎ オクラ	米 麦 砂糖 ごま そうめん	463	19.8
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	牛乳 豆腐 豚肉 みそ チーズ たまご ささみ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ししだけ 白ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも 中華めん	511	22.2
ち ゃ ち ゃ も ら ン チ						
9水	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	牛乳 しいら ツナ 豆腐 油揚げ みそ	モロヘイヤ とうもろこし もやし にんじん たまねぎ 葉ねぎ レモン	米 でんぷん 油 砂糖 じゃがいも	486	22.5
10木	コッペパン 牛乳 てりやきチキン コールスロー コンソメスープ	牛乳 フライドチキン ベーコン	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ	パン 油 砂糖 フレンチドレッシング じゃがいも	514	20.8
11金	ごはん 牛乳 さわらの黄身焼き 野菜の千切り炒め キャベツのしそ和え	牛乳 さわら たまご 豚肉	しょうが たまねぎ にんじん ビーマン たけのこ もやし キャベツ しそ	米 ノンエッグマヨネーズ 油	447	21.3
14月	夏野菜カレーライス(麦入り)牛乳 イタリアンサラダ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 油 カレールー 砂糖 オレンジゼリー	493	17.5
15火	ごはん 牛乳 ちくわのマヨチーズ焼き ごまドレ和え 鶏やさい汁	牛乳 ちくわ チーズ 花かつお 鶏肉	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ 白ねぎ	米 生クリーム ノンエッグマヨネーズ ごまドレッシング	457	18.3
和 食 の 日						
16水	ごはん(麦入り)牛乳 あじの南蛮漬け もやしの磯和え 盆汁	牛乳 あじ のり 油揚げ 大豆 みそ	にんじん たまねぎ もやし なす かぼちゃ ごぼう	米 麦 でんぷん 油 砂糖	491	22.4
17木	コッペパン 牛乳 ミートグラタン フレンチサラダ とうがんスープ	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし とうがん チンゲンサイ	パン マカロニ 油 小麦粉 パン粉 砂糖	504	21.7

※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。

☆ 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。

☆給食終了日のお知らせ☆	
てい水幼、松尾幼	16日まで
上記以外の幼稚園	17日まで