



2025年度 7 月 学 校 給 食 献 立 表

松阪市北部学校給食センター
 中学校(たけっピーランチ)

にち 日	ようび 曜日	こ ん だ て め い 献 立 名		し ょ く ひ ん め い 食 品 名			き じ ゅ ん り ょ う 基準量	
				おもに体をつくるものになる (あか)	おもに体の調子を整えるものになる (みどり)	おもにエネルギーのもとになる (き)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	かつおのごまがらめ きゅうりのしおこんぶあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう,かつお, こんぶ,とうふ,わかめ, あぶらあげ,みそ	しょうが,きゅうり,にんじん, たまねぎ,ねぎ	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう,ごま	759	35.8
2	水	コッペパン ぎゅうにゅう	なすのミートグラタン カレースープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, チーズ,ウィンナー	たまねぎ,にんじん,にんにく, なす,キャベツ,セロリー	パン,マカロニ,あぶら, じゃがいも	702	30.8
3	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あかうおのにつけ キャベツのあおじそあえ とりじゃが	ぎゅうにゅう,あかうお, とりにく	しょうが,キャベツ,たまねぎ, にんじん	こめ,むぎ,さとう, じゃがいも,こんにゃく, あぶら	706	31.3
4	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとたまねぎの ごまやきにく ワンタンスープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ベーコン	にんにく,たまねぎ,にんじん, チンゲンサイ,もやし,ねぎ, しいたけ	こめ,むぎ,さとう,あぶら, ごま,ワンタンのかわ	702	29.8
7	月	和食の日 (七夕の行事食です。手作りの「牛そぼろ入りちらし寿司」と、そうめんの入った「天の川汁」です。)						
		たなばたぎゅう そぼろちらし ぎゅうにゅう	かぼちゃコロッケ ピリからきゅうり あまのがわじる 	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, かまぼこ,あぶらあげ	にんじん,しいたけ,えだまめ, かぼちゃ,きゅうり,たまねぎ, ねぎ	こめ,さとう,あぶら, そうめん	775	22.6
8	火	むぎいりごはん (小) ぎゅうにゅう	ひやしにくみそうどん こまつなのりずあえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, みそ,ツナ,のり	たまねぎ,にんじん,ねぎ, こまつな,キャベツ	こめ,むぎ,うどん,さとう, ごま,あぶら,かたくりこ	766	26.8
9	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	あじのこうそうやき ミネストローネ ももヨーグルト	ぎゅうにゅう,ベーコン, あじ,ヨーグルト	セロリー,たまねぎ,にんじん, トマト,にんにく	パン,パンこ,じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ, あぶら	762	33.1
10	木	<中国料理>「マーボー豆腐」は、日本でも人気のある中国料理の一つです。						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐  バンサンスー	ぎゅうにゅう,とうふ, ぶたにく,みそ,ハム	たまねぎ,にんじん,しいたけ, にんにく,しょうが,ねぎ,もやし, きゅうり	こめ,むぎ,あぶら,さとう, かたくりこ,はるさめ,ごま	772	33.0
11	金	ちゃちゃもランチ (松阪市でとれたモロヘイヤの「レモン和え」と、松阪市の郷土料理「盆汁」が登場します。)						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう 	ししゃもフライ モロヘイヤとツナのレモンあえ ぼんじる	ぎゅうにゅう,ししゃも, ツナ,あぶらあげ, だいず,みそ	モロヘイヤ,もやし,レモン, なす,かぼちゃ,にんじん, たまねぎ,ねぎ	こめ,むぎ,あぶら,さとう	750	29.1
14	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ドライカレー ひじきとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, だいず,ひじき,チーズ	たまねぎ,にんじん,ピーマン, にんにく,しょうが,セロリー, きゅうり,とうもろこし	こめ,むぎ,あぶら,さとう	754	28.3
15	火	<奈良県の郷土料理>とり肉は、関西地方で「かしわ」とよばれます。「かしわ」を使った「すき煮」と、旬のきゅうりを使った「いかもみうり」です。						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	かしわのすきに いかもみうり  かみかみつくだに	ぎゅうにゅう,とりにく, とうふ,いか,わかめ, こんぶ,かつおぶし, ごさかな	たまねぎ,にんじん,ねぎ, きゅうり,とうもろこし	こめ,むぎ,こんにゃく, あぶら,さとう,ごま	713	30.9
16	水	コッペパン ぎゅうにゅう	まぐろのオニオンソース マカロニスープ ワインゼリー	ぎゅうにゅう,まぐろ, ベーコン	たまねぎ,にんじん,パセリ, とうもろこし,キャベツ	パン,かたくりこ,あぶら, さとう,マカロニ, ゼリー	748	36.9
17	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのカレーやき こまつなもやしの おかかあえ ぶたにくいりきんぴら	ぎゅうにゅう,さば, かつおぶし,ぶたにく	たまねぎ,もやし,こまつな, ごぼう,にんじん,たけのこ	こめ,むぎ,こんにゃく, あぶら,さとう	760	29.1

※材料等の都合により、やむをえず献立を変更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 ☆

7/16(水)	嬉野中
7/17(木)	三雲中

