



2025年度7月 学校給食献立表

まつさかしいなみ いいたがっこうきゅうしよく
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 あか	体の調子をとのえるもの みどり	体の熱や力になるもの きいろ	小学校 kcal	中学校 kcal	
1	火	コッペパン 牛乳 白身魚のサルサソース 大豆サラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう メルルーサ だいず ハム	セロリー たまねぎ にんにく レモン キャベツ きゅうり にんじん	パン かたくりこ あぶら さとう ジャム	585	774	
2	水	ごはん 牛乳 豆腐のみそあんかけ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり キャベツ とうもろこしこんにゃく	こめ あぶら さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	634	832	
3	木	ごはん 牛乳 いかのマリネ じゃがいものうま煮	ぎゅうにゅう いか とりにく	たまねぎ にんじん パセリ こんにゃく	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	641	796	
4	金	ごはん 牛乳 マーボーなす もやしのごまネーズ和え ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ	なすしょうが たまねぎ にんじん たら キャベツ もやし とうもろこし	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	585	746	
7	月	ごはん 牛乳 星形コロッケ キャベツの青じそ和え 七タそうめん汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぎゅうにく	キャベツ しそ たまねぎ にんじん オクラ	こめ じゃがいも パンこ あぶら そうめん	587	742	
8	火	黒糖パン 牛乳 あじのトマトチーズ焼き キャベツとコーンのサラダ モロヘイヤスープ	ぎゅうにゅう あじ チーズ ツナ ベーコン	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし モロヘイヤ にんじん きゅうり バジル	パン あぶら さとう じゃがいも	585	793	
9	水	ごはん 牛乳 ホイコーロー バンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ ハム	キャベツ ピーマン にんにく たら にんじん もやし きゅうり	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら ごま	617	782	
10	木	ごはん 牛乳 夏野菜カレー わかめとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ	たまねぎ トマト なす かぼちゃ にんにく きゅうり とうもろこし	こめ あぶら カレールウ ごまあぶら さとう	603	757	
11	金	ごはん 牛乳 ホキの甘酢あんかけ 小松菜のごま和え 五目豆	ぎゅうにゅう ホキ だいず さつまあげ	こまつな ごぼう もやし にんじん こんにゃく	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま	617	776	
14	月	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め 五色和え	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ ハム	たけのこ たら にんじん チンゲンサイ もやし とうもろこし たまねぎ	こめ さとう あぶら ごま	650	832	
15	火	コッペパン 牛乳 ビーンズ入りミートソース マカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ トマト キャベツ	パン バター こむぎこ マカロニ	594	775	
16	水	ちやちやもランチ (飯南町有間野の長井さんが育てたスイートコーンを使っています。芯もいっしょに炊いた、うまみたっぷりのとうもろこしごはんです。)					589	737
		とうもろこしごはん 牛乳 さばのカレー焼き 冷しゃぶサラダ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく わかめ	とうもろこし たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり もやし	こめ ごまドレッシング			
17	木	和食の日 (夏の土用の丑の日には、夏バテ防止のためにうなぎのかば焼きを食べる風習があります。給食では、いわしがかば焼き風になって登場します。)					636	802
		ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 小松菜のおかか和え 盆汁	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし あぶらあげ だいず みそ	こまつな もやし にんじん かぼちゃ ごぼう なす	こめ かたくりこ あぶら さとう			
18	金	ごはん 牛乳 とり肉のフレーク焼き コールスローサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	こめ ノンエッグマヨネーズ パンこ コーンフレーク さとう あぶら	635	813	

※ 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。

☆給食終了日のお知らせ☆	
柿野小、粥見小、飯南中	17日まで
宮前小、香肌小、飯高中	18日まで