

2025年度

9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チ

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 とよめ 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーになる				
			ぐん 1群(たんぱく質)	ぐん 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 たんすいけいぶつ 5群(炭水化物)	ぐん しつ 6群(脂質)			
1	月	ごはん 牛乳 かつお あまずいた じる 鰹の甘酢炒め すまし汁 てつく 手作りのパンゼリー	かつお 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ 葉ねぎ	たまねぎ とうもろこし だいこん えのきだけ パイン	米 でんぷん 砂糖 ゼリーの素	油	734	28.6	
2	火	げんりやう 減量チャーハン(麦入り) 牛乳 むぎい ぎやうにやう ジャージャー麺 ピリ辛きゅうり かつ 和え	ささみフレーク 炒りたまご 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし しょうが きゅうり	米 麦 中華めん 砂糖 でんぷん	ごま油 油	790	28.6	
3	水	ごはん 牛乳 さばの煮付け ごまネーズ和え とり 鶏ごぼう汁	さば ちくわ 鶏肉 豆腐	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが キャベツ ごぼう 白ねぎ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ごま	735	33.2	
4	木	ウインナーサンド(コッパン縦切り・ウインナー) ぎやうにやう 牛乳 大豆サラダ だいず パンプキンスープ	ウインナー 大豆 ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン 砂糖 米粉	油	712	33.8	
5	金	ぶた 豚キムチ丼(麦入り) 牛乳 むぎい もやしのナムル ごま団子	豚肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ 白菜キムチ もやし きゅうり	米 麦 砂糖 ごま団子	ごま油 油	758	27.7	
8	月	ナスとトマトのカレーライス(麦入り) 牛乳 むぎい ぎやうにやう フライビーンズ ドレッシングサラダ	鶏肉 大豆	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ なす にんにく きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 カレールウ じゃがいも でんぷん	油	805	27.2	
9	火	わ 食 の 日									
		ごはん 牛乳 とうふ とり 豆腐の鶏みそあんかけ じゃがいもの煮物 小松菜の磯和え	豆腐 鶏肉 みそ さつま揚げ	牛乳 味付けもみのり	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ もやし	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	723	27.0	
10	水	ごはん(麦入り) 牛乳 むぎい ししゃもフライ やさい 野菜のせん切り炒め ぎ いた こうやどうふ あも 高野豆腐の和え物	豚肉 凍り豆腐	牛乳 ししゃもフライ	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが だけのこ もやし キャベツ	米 麦 砂糖	油	705	26.4	
11	木	コッパン 牛乳 ぎやうにやう ポークビーンズ たまごサラダ マスカットゼリー	豚肉 大豆 炒りたまご	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	パン じゃがいも マスカットゼリー	油 ノンエッグマヨネーズ	813	30.8	
12	金	ごはん(麦入り) 牛乳 むぎい あじのごま酢かけ きんぴらごぼう なつやさい 夏野菜のみそ汁	あじ さつま揚げ みそ 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ	ごぼう なす たまねぎ	米 麦 砂糖 でんぷん こんにゃく	ごま 油	703	30.2	
16	火	げんりやう 減量ごはん(麦入り) 牛乳 むぎい カレーうどん ちくわの磯辺揚げ いそべ あ キャベツのしそ和え	鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳 あおさ粉	にんじん しそ	たまねぎ 白ねぎ キャベツ	米 麦 うどん カレールウ てんぷら粉	油	742	26.6	
17	水	ごはん(麦入り) 牛乳 むぎい ぶたにく あつあ いた 豚肉と厚揚げのしょうが炒め こまつな 小松菜のごまだれサラダ えのき汁	豚肉 生揚げ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ えのきだけ	米 麦 砂糖	油 ごま	700	29.5	
18	木	コッパン 牛乳 ぎやうにやう ホキの黄金焼き ボトフ キャベチースサラダ	ホキ 炒りたまご ウインナー	牛乳 チーズ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 油	ノンエッグマヨネーズ	702	33.0	
19	金	ごはん 牛乳 ぎやうにやう マーボー豆腐 どうふ あお 青のりポテト パンサンスー	豆腐 豚肉 みそ ツナ	牛乳 あおさ粉	にんじん	たまねぎにんにくしょうが だけのこ しいたけ 白ねぎ もやし きゅうり	米 砂糖 でんぷん じゃがいも はるさめ	油 ごま油	774	27.1	
22	月	ち ゃ ち ゃ も ラ ン チ									
		ごはん 牛乳 ぎやうにやう わふう 和風ハンバーグ こんにゃくサラダ とうふ しろ 豆腐の白みそ汁	ハンバーグ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし きゅうり だいこん	米 砂糖 でんぷん こんにゃく ノンエッグマヨネーズ	油 ごま	757	26.1	
24	水	ちやうかはん むぎい ぎやうにやう あ 中華飯(麦入り) 牛乳 揚げぎょうざ ちやうかふうあ もの 中華風和え物	豚肉 うずら卵 ぎょうざ ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが だけのこ もやし キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	755	26.6	
25	木	こがたこやう ぎやうにやう や 焼きそば 小型黒豚パン 牛乳 しいらのマヨネーズ焼き ひじきとじゃがいものサラダ	豚肉 しいら	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし 紅しょうが しょうが とうもろこし	パン 中華めん 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	油	776	34.6	
26	金	ごはん 牛乳 ぎやうにやう さわらの揚げだし だいこん にもの 大根の煮物 かつ キャベツの浅漬け	さわら 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ きゅうり しょうが	米 でんぷん 砂糖	油	728	29.6	
29	月	ごはん 牛乳 ぎやうにやう あつあ 厚揚げのごまだれ たいこん にもの カレー風味のそぼろ煮 きゅうりとたくあんの和え物	生揚げ 鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり たくあん	米 砂糖 でんぷん じゃがいも こんにゃく	ごま 油	755	28.3	
30	火	ごはん(麦入り) 牛乳 むぎい さば 鱈のガーリックペッパー揚げ かふう 華風サラダ ワンタンスープ	さば 炒りたまご 豚肉	牛乳	にんじん にら	にんにく きゅうり しょうが もやし たまねぎ	米 麦 砂糖 でんぷん はるさめ ワンタン皮	油 ごま油	812	29.9	

※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。

☆給食開始日のお知らせ☆	
東部中・大江中	1日から
久保中	2日から
殿町中・鎌田中・中部中	3日から
西中	5日から