



2025年度 9 月 学 校 給 食 献 立 表

まつさかしほくぶがっこうきゅうしよくこんだてひょう
松阪市北部学校給食センター
ちゅうがっこう
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となる (あか)	おもに体の調子を整えるものとなる (みどり)	おもにエネルギーのものとなる (き)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3	水	こがたコッペパン よこぎり ぎゅうにゅう	やきそば ツナサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ちくわ,ツナ	キャベツ,もやし,にんじん, たまねぎ,きゅうり,とうもろこし	パン,やきそばめん,あぶら, ノンエッグマヨネーズ	765	32.5
4	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	なつやさいかレー あおじそふうみの かいそうサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, かいそうミックス,ツナ	しょうが,にんにく,セロリー, たまねぎ,にんじん,かぼちゃ, なす,きゅうり,とうもろこし	こめ,むぎ,あぶら,さとう, こむぎこ	737	23.7
5	金	わかめごはん ぎゅうにゅう	さわらのきみやき ごもくきんぴら なし	ぎゅうにゅう,わかめ, さわら,たまご, さつまあげ	ごぼう,にんじん パセリ,なし	こめ,むぎ,あぶら,さとう,ごま ノンエッグマヨネーズ こんにやく	757	27.7
8	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	たれつきからあげ そえキャベツ とうがんスープ	ぎゅうにゅう,とりにく, ベーコン	とうがん,キャベツ,にんにく にんじん,たまねぎ, チンゲンサイ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, かたくりこ	786	29.7
9	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	マーボーなす はるさめサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, みそ,ツナ	なす,にんじん,たまねぎ, たけのこ,にんにく,ねぎ,きゅうり	こめ,むぎ,あぶら,さとう はるさめ,かたくりこ,ごま	709	23.8
10	水	<イギリス料理>フィッシュアンドチップスは白身魚のフライにフライドポテトを付け合わせた、イギリスの伝統料理です。						
		コッペパン ぎゅうにゅう	フィッシュアンドチップス スコッチブロス 	ぎゅうにゅう,たら とりにく	にんじん,たまねぎ,セロリー, とうもろこし,パセリ	パン,じゃがいも,おおむぎ あぶら,かたくりこ,こむぎこ	718	31.9
11	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とうふのにくみそあんかけ はるさめとやさいの せんぎりいため	ぎゅうにゅう,とうふ, ぶたにく,みそ	たまねぎ,にんじん,しいたけ, しょうが,たけのこ,もやし, ピーマン	こめ,むぎ,はるさめ あぶら,さとう	745	29.1
12	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのにつけ きゅうりのマリネ こうやどうふのふくめに	ぎゅうにゅう,さば, こうやどうふ,かまぼこ	しょうが,きゅうり,にんじん, たまねぎ,しいたけ	こめ,むぎ,さとう こんにやく,あぶら	801	32.5
16	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とうふとえびのチリソースに やさいのちゅうかふう あえもの	ぎゅうにゅう,とうふ, えび,ぶたにく,ちくわ	にんじん,たけのこ,ねぎ,たまねぎ, しょうが,にんにく,チンゲンサイ, もやし,キャベツ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, かたくりこ	745	32.0
17	水	コッペパン ぎゅうにゅう	マカロニグラタン わふうポトフ きょうほう	ぎゅうにゅう,とりにく, チーズ,ウィンナー	たまねぎ,にんじん,しめじ, とうもろこし,こまつな,だいこん, きょうほう	パン,マカロニ,あぶら, さつまいも,バター,こむぎこ	751	33.1
18	木	<福井県の郷土料理>福井県のB級グルメの「ソースカツ」に、大豆をつぶした打ち豆のはいった「打ち豆汁」です。						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	てづくりソースカツ そえキャベツ うちまめじる 	ぎゅうにゅう,ぶたにく, だいず,とうふ,みそ	キャベツ,だいこん, にんじん,ねぎ	こめ,むぎ,こむぎこ,パンこ, あぶら,さとう,さといも	806	29.5
19	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	いかのマリネ にくじゃがカレーふうみ	ぎゅうにゅう,いか, ぶたにく	たまねぎ,にんじん,パセリ	こめ,むぎ,かたくりこ,あぶら, さとう,じゃがいも,こんにやく	767	29.6
22	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あじのあまずあんかけ さつまいものサラダ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう,あじ, くきわかめ,さつまあげ	ごぼう,たけのこ,きゅうり にんじん,たまねぎ,ピーマン, しょうが,にんにく,	こめ,むぎ,かたくりこ,あぶら, さとう,さつまいも,こんにやく ノンエッグマヨネーズ,ごま	826	27.8
24	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, だいず,ツナ	たまねぎ,にんじん,にんにく とうもろこし,キャベツ	パン,あぶら,じゃがいも, さとう,ドレッシング	766	33.2
25	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ひじきのごもくに はるまき てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう,ひじき, さつまあげ,こさかな, かつおぶし,のり,だいず	にんじん,さやいんげん, たまねぎ,はるまき	こめ,むぎ,さとう, あぶら,ごま	823	24.8
26	金	ちやちやもランチ&和食の日(秋の味覚を代表する「栗ご飯」に、嬉野地区で栽培されている小松菜を使った磯和えです。)						
		 くりごはん ぎゅうにゅう	あつあげのごまだれ こまつなのいそあえ しろみそしる	ぎゅうにゅう,あつあげ, のり,あぶらあげ, わかめ,みそ	こまつな,もやし,だいこん にんじん,たまねぎ,ねぎ	こめ,くり,かたくりこ,あぶら, さとう,ごま,じゃがいも	754	26.2
29	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, なまクリーム	たまねぎ,にんじん,キャベツ ほうれんそう	こめ,むぎ,あぶら,こむぎこ ノンエッグマヨネーズ こんにやく,ごま	765	25.9
30	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ちゅうかはん だいがくいも	ぎゅうにゅう,ぶたにく, いか	はくさい,たけのこ,にんじん, たまねぎ,もやし,チンゲンサイ しょうが,しいたけ,	こめ,むぎ,かたくりこ,あぶら, さつまいも,さとう,ごま	810	25.5

※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。

★ 給食開始日のお知らせ ★

9/3(水)	嬉野中
9/4(木)	三雲中

