



2025年度 9 月 学 校 給 食 献 立 表

松阪市北部学校給食センター
小学校(たけっピーランチ)

日	曜	献立名		食 品 名			基準量(中学年)	
				おもに体をつくるもとになる (あか)	おもに体の調子を整えるもとになる (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)
2	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さんしょくそぼろ ワントンスープ	ぎゅうにゅう, とりにく たまご, やきぶた	しょうが, にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ, もやし, ねぎ, しいたけ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, ワントンのかわ	548	22.2
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	602	26.4
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	581	19.5
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 こんにゃく	600	23.0
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	604	22.9
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	557	20.0
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	576	26.0
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	588	24.1
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 こうやとうふのふくめに	ぎゅうにゅう, さば, こうやとうふ, 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 こんにゃく, あぶら	631	26.8
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	587	26.6
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	603	26.8
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	634	24.5
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, こんにゃく	602	24.5
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, こんにゃく ノンエッグマヨネーズ, ごま	652	23.0
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	607	26.8
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, こごかな, 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	634	20.3
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	584	21.3
29	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク こんにゃくサラダ	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 こんにゃく, ごま	602	21.6
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	639	21.1

※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。

☆ 給食開始日のお知らせ ☆

9/2(火)	天白小 鶴小 中川小
9/3(水)	小野江小 米ノ庄小 豊地小 中原小 朝見小
9/4(木)	豊田小

