



2025年度9月 学校給食献立表

まつさかしらいなん いちだいがこうきゅうしよく
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	月	ごはん 牛乳 野菜かき揚げ チーズ入りサラダ みそ汁	ぎゅうにゅう チーズ とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし もやし ねぎ	こめ じゃがいも てんぷらこ あぶら さとう	604	740
2	火	小型コッパパン 牛乳 ポロネーゼ 冬瓜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ ビーマン とうがん にんじん トマト セロリ にんにく チンゲンサイ	パン あぶら パンネ	586	740
3	水	ごはん 牛乳 ちくわのマヨネーズ焼き かぼちゃの黒ごまバター オニオンスープ	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ かつおがし ベーコン	かぼちゃ たまねぎ キャベツ パセリ	こめ クリーム ノンエッグマヨネーズ バター ごま	586	718
4	木	ごはん 牛乳 ハヤシチュー 白身魚のポテトチーズカップ焼き	ぎゅうにゅう メルルーサ チーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん がなしめじ トマト パセリ	こめ あぶら ハヤシルウ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	650	844
5	金	チキンライス 牛乳 大豆入りサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とり だいず ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし パセリ	こめ さとう コーンポタージュ	596	753
8	月	ごはん 牛乳 肉じゃが ひじきと枝豆サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ こんにゃく レモン えだまめ	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	586	733
9	火	コッパパン 牛乳 さわらのパン粉焼き コールスローサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう さわら ベーコン	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん トマト パセリ	パン パンこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら マカロニ さとう	612	806
10	水	ごはん 牛乳 なすの甘辛中華炒め ワントンスープ 国産レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン みそ	なす にんじん にら たまねぎ しめじ ねぎ にんにく キャベツ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま ワンタン ゼリー	585	716
11	木	ドライカレー 牛乳 ビーフンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	にんにく にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ あぶら ビーフン ノンエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら	618	758
12	金	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ キャベツの浅漬け じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう あじ とうふ あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも	587	726
16	火	コッパパン 牛乳 なすのグラタン マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ	なす たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	パン あぶら こむぎこ バター パンこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	585	775
17	水	和食の日 (「まごわ(は)やさしい」の食材を多くつけています。詳しくは裏面の給食たよりをチェックしてね！)					
		ごはん 牛乳 さばの塩焼き 小松菜のごま酢和え 五目豆	ぎゅうにゅう さば だいず さつまあげ	こまつな キャベツ ごぼう にんじん こんにゃく	こめ さとう ごまあぶら ごま	585	720
18	木	ごはん 牛乳 豆腐のチリソース煮 中華風和え物	ぎゅうにゅう とうふ ツナ ぶたにく	しょうが にんじん にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ もやし ねぎ	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま ごまあぶら	588	681
19	金	ごはん 牛乳 高野豆腐のカレー揚げ きんぴらごぼう もやし入り白みそ汁	ぎゅうにゅう とり こおりどうふ みそ とうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん こんにゃく もやし たまねぎ	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ごま	589	723
22	月	ごはん 牛乳 かつおのごまがらめ きゅうりの塩昆布和え とり肉の具だくさん汁	ぎゅうにゅう かつお こんぶ とり こんにゃく	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ もやし	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	577	708
24	水	ちゃちゃもランチ (松阪のソウルフード「松阪とり焼き肉」の登場です。給食では、みそ味のタレに漬けたとり肉をオープンで焼いて作ります。)					
		ごはん 牛乳 松阪とり焼き肉 添えキャベツ 沢煮焼	ぎゅうにゅう とり みそ ぶたにく	りんご にんにく キャベツ にんじん たまねぎ もやし しいたけ たけのこ ねぎ	こめ さとう	585	772
25	木	ごはん 牛乳 あじの粒コーン焼き チンゲンサイのごま和え いそ煮	ぎゅうにゅう ひじき あじ だいず さつまあげ あぶらあげ	しょうが とうもろこし もやし にんじん チンゲンサイ	こめ ごま ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら	587	725
26	金	ごはん 牛乳 チンジャオロースー じゃがいもの中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	しょうが にんにく ビーマン にんじん たけのこ たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	585	734
29	月	キムたくごはん 牛乳 ししゃもフライ キャベツのしそ和え すまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも とうふ わかめ	はくさい だいこん ねぎ キャベツ しそ たまねぎ にんじん	こめ ごまあぶら あぶら パンこ	587	719
30	火	コッパパン 牛乳 ポークビーンズ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ ほうれんそう とうもろこし	パン じゃがいも あぶら さとう ごま ドレッシング	586	769

※ 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。

☆給食開始日のお知らせ☆	
飯高小	1日から
柿野小、香肌小、飯南中	2日から
粥見小	3日から
宮前小	4日から