

2025年度 10月 学校給食献立表

松阪市教育委員会 松阪市学校給食協会

日	曜	献立	名	赤	緑	黄	エネルギー	たんぱく
				おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもに熱や力のもとになる	kcal	g
1	水	ごはん 牛乳	スタミナマーボー パンサンズー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら きゅうり もやし	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま	584	25.9
2	木	ごはん 牛乳	じゃがいものうま煮 こまつな あぶらあ もの 小松菜と油揚げの和え物	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ツナ	たまねぎ にんじん こんにやく キャベツ こまつな	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	581	21.8
3	金	《和食の日》 ごはん 牛乳	さばの煮付け チンゲンサイの和え物 お月見汁	ぎゅうにゅう さば とうふ	しょうが チンゲンサイ もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ	こめ くり さとう さといも かたくりこ	560	25.0
6	月	ごはん 牛乳	さけのザンギ キャベツの塩昆布和え どさんこじる 追産子汁	ぎゅうにゅう さけ しおこんぶ とりにく みそ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも バター	604	27.2
7	火	米粉入りパン 牛乳	あき 秋のにぎわいシチュー わかめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン バター さつまいも こめこ クリーム ごまあぶら さとう	581	25.4
8	水	ごはん(麦入り) 牛乳	あつあ 厚揚げの田楽風 キャベツの青じそ和え まこも入りきんぴら	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく	キャベツ しそ にんじん まこも ごぼう こんにやく	こめ むぎ さとう あぶら ごま	577	22.0
9	木	ドライカレー(麦入り) 牛乳	れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし れんこん キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	565	20.2
10	金	ごはん 牛乳	さんまのかば焼き風 もやしのごま和え わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ わかめ とうふ みそ	もやし にんじん たまねぎ ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	594	22.2
14	火	コッペパン 牛乳	さけの黄金焼き ポトフ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう さけ とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	パン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ジャム	569	27.0
15	水	ごはん 牛乳	かつおの酢豚風 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう かつお チキンハム	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	こめ かたくりこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ はるさめ	613	23.7
16	木	チキンカレー(麦入り) 牛乳	だいずい 大豆入りサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり キャベツ	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	576	20.8
17	金	ごはん 牛乳	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め ビーフン入りもやしのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく	にんじん たまねぎ こまつな もやし にら	こめ あぶら さとう かたくりこ ビーフン	562	24.3
20	月	ごはん 牛乳	鯖の塩焼き とりにく やさい 鶏肉と野菜のマヨネーズ和え 沢煮椀	ぎゅうにゅう さば とりにく ぶたにく	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん だいこん もやし ねぎ	こめ ノンエッグマヨネーズ	561	26.5
21	火	セルフサンド[コッペパン(縦切り)・ビーンズ入りミートソース] 牛乳	ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	パン あぶら こめこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	591	23.4
22	水	《ちゃちゃもランチ》 ごはん 牛乳	とりにく しいたけ あ に と肉と椎茸の揚げ煮 にらと白菜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しいたけ にんじん レモン もやし はくさい にら	こめ かたくりこ あぶら さとう	563	25.2
23	木	ごはん(麦入り) 牛乳	かみかみつくだ煮 こまつな ず あ 小松菜ののり酢和え 筑前煮	ぎゅうにゅう かつおぶし しおこんぶ しらすぼし ツナ のり とりにく	こまつな キャベツ ごぼう にんじん しいたけ こんにやく	こめ むぎ あぶら さとう ごま さといも	574	21.7
24	金	ごはん 牛乳	豆腐の中華煮 あ 揚げさつまいも塩風味	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ さつまいも あぶら	643	20.1
27	月	ごはん(麦入り) 牛乳	あじの竜田揚げ はくさい あ 白菜のごま和え 大根の白みそ汁	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ とうふ みそ	しょうが はくさい もやし だいこん にんじん ねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごま さとう	579	25.6
28	火	コッペパン 牛乳	さわらのハーブグリル コーン豆乳スープ	ぎゅうにゅう さわら ベーコン とうにゅう	バジル とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	パン あぶら こめパンこ じゃがいも	573	27.7
29	水	ごはん 牛乳	こうや豆腐のそぼろ煮 おさつサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こおり豆腐 ツナ	たまねぎ にんじん こんにやく きゅうり	こめ さとう あぶら さつまいも コーンクリームドレッシング	593	22.5
30	木	ごはん 牛乳	こめこ 米粉のハッシュドポーク ツナとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ ぶなしめじ トマト にんじん キャベツ とうもろこし	こめ あぶら こめこ さとう	577	20.5
31	金	ごはん 牛乳	まこも入り八宝菜 こまかな い はつぼうさい 小魚入りフライビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かえりにぼし	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ まこも はくさい	こめ あぶら かたくりこ さとう	577	23.3

※材料等の都合により、献立等を変更する場合がありますのでご了承ください。