2025年度 10月 献立表

松阪市教育委員会
松阪市学校給食センターベルランチ

日付		献立名	食品名 主に体の組織をつくる 1群(たんぱく質) 魚 肉 卵 豆 豆製品	主に体の組織をつくる 2群(無機質) 牛乳 乳製品 小魚 海藻	主に体の調子を整える 3群(ビタミンA) 緑黄色野菜	主に体の調子を整える 4群(ビタミンC) その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群(炭水化物) 米 パン めん いも 砂糖	主にエネルギーになる 6群(脂質) 油脂	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
1 ☆	水	ごはん(麦入り) 牛乳 シャキシャキチンジャオロースー えのきスープ きなこプリン	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン	しょうが にんにく もやし たけのこ たまねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 でんぷん きなこプリン	油 ごま油	727	29.2
2 ☆	木	コッペパン 牛乳 デミグラスソースハンバーグ ABCDいいスープ 春雨のマヨサラダ	ハンバーグ ベーコン 炒りたまご	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン デミグラスソース じゃがいも マカロニ はるさめ	ノンエッグマヨネーズ	751	27.3
3	金	ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ 小松菜のごま和え 厚揚げのみそ汁	生揚げ みそ	牛乳 いわしのカリカリフライ	こまつな にんじん かぼちゃ	もやし たまねぎ 白ねぎ	米 砂糖	油 ごま	713	24.7
		和食の日								
6	月	ごはん(麦入り) 牛乳 鶏肉のごま酢がけ ちくわとチンゲンサイの和風マヨネーズ お月見汁	鶏肉 ちくわ 豆腐	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ 白ねぎ だいこん	米 麦 砂糖 でんぷん さといも 白玉団子	ごま ノンエッグマヨネーズ	711	30.9
7	火	まこもとしめじのごはん(麦入り) 牛乳 ポークコロッケ もやしのしそ和え 大根の煮物	ツナ 油揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん しそ さやいんげん	しめじ まこも もやし だいこん	米 麦 砂糖 コロッケ	油	771	21.5
8	水	ごはん(麦入り) 牛乳 さわらのみそだれ ひじきとじゃがいものサラダ 沢煮椀	さわら みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが キャベツ とうもろこし 白ねぎ だいこん はくさい	米 麦 砂糖 じゃがいも でんぷん	油	736	32.5
9	木	米粉入りパン 牛乳 マカロニグラタン コールスロー おさつスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ	パン マカロニ ベシャメルソース パン粉 さつまいも	油 フレンチドレッシング	784	33.2
10	金	ごはん(麦入り) 牛乳 かつおの甘酢炒め マヨたま和え	かつお 大豆 炒りたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん キャベツ	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	809	31.3
14	火	ごはん(麦入り) 牛乳 マーボー豆腐 しゅうまい 中華風和え物	豆腐 豚肉 みそ しゅうまい ツナ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ 白ねぎ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	772	31.2
15	水	チキンカレーライス(麦入り) 牛乳 フライビーンズ 福神和え	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり 福神漬け	米 麦 じゃがいも カレールウ でんぷん 砂糖	油	826	29.4
16	木	小型コッペパン 牛乳 鶏肉のクリームスパゲッティ ホキのマヨネーズ焼き ドレッシングサラダ	鶏肉 ホキ	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく しめじ たまねぎ しょうが きゅうり とうもろこし キャベツ	パン スパゲッティ 小麦粉	油 バター ノンエッグマヨネーズ	725	32.9
17	金	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ キャベツとちくわの和え物 豚汁	あじ ちくわ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん 白ねぎ	米 でんぷん 砂糖 さといも	油	704	31.0
20	月	ごはん 牛乳 八宝菜 大学芋 つきこんサラダ	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい きゅうり キャベツ	米 でんぷん さつまいも 砂糖 こんにゃく	油 ごま ごま油	776	24.5
21	火	ごはん(麦入り) 牛乳 さばのみそ煮 キャベツとたくあんの和え物 すまし汁	さば みそ 豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ たくあん たまねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖	油	705	28.5
22	水	ごはん 牛乳 厚揚げのあげだし 筑前煮 ごまだれサラダ	生揚げ 鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん	ごぼう しいたけ れんこん キャベツ きゅうり	米 砂糖 でんぷん こんにゃく	油 ごま	724	28.0
23	木	コッペパン 牛乳 大豆のカレー煮 マカロニサラダ みかん	大豆 豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ みかん	パン じゃがいも マカロニ	油 ノンエッグマヨネーズ	740	29.7
		ちゃちゃもランチ								
24	金	ごはん 牛乳 ちくわのしょうが入りてんぷら 大根とじゃがいものそぼろ煮 小松菜とツナのレモン和え	ちくわ 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな	紅しょうが だいこん たまねぎ もやし レモン	米 てんぷら粉 じゃがいも 砂糖	油	756	28.8
27	月	ごはん(麦入り) 牛乳 豚肉と厚揚げのしょうが炒め ごまネーズ和え ヨーグルト	豚肉 生揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ とうもろこし	米 麦 砂糖	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	807	30.6
28	火	ごはん 牛乳 さわらの中華甘酢 キャベツの中華風磯和え 春雨スープ	さわら 鶏肉	牛乳 味付けもみのり	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ	米 でんぷん 砂糖 はるさめ	油 ごま油	739	29.5
29	水	ごはん(麦入り) 牛乳 納豆みそ 関東煮 白菜の浅漬け	納豆 豚肉 みそ ころてん うずら卵	牛乳	にんじん	だいこん はくさい もやし しょうが	米 麦 砂糖 さといも こんにゃく	油	736	28.3
30 ☆	木	コッペパン 牛乳 カリカリからあげ ポトフ コーンサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	パン でんぷん じゃがいも	油	715	33.6
31	金	ごはん 牛乳 あじの和風トマトソース かぼちゃのサラダ 豆乳汁	あじ 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳	トマト かぼちゃ にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり ごぼう だいこん はくさい 白ねぎ	米	油 ノンエッグマヨネーズ	723	29.2

※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。

☆マークがついた日付の献立は、中部中学校の生徒がわくわくワークで作成した献立です。