



2025年度 10 月 学 校 給 食 献 立 表

松阪市北部学校給食センター
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		食 品 名			基 準 量	
				おもに体をつくるものになる (あか)	おもに体の調子を整えるものになる (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)
1	水	コッペパン ぎゅうにゅう	さわらのハーブグリル こふきいも コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう, さわら, ベーコン	にんじん, たまねぎ, バセリ, とうもろこし	パン, あぶら, パンこ, じゃがいも, こむぎこ, バター	758	32.3
2	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ツナとたまごのそぼろ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう, ツナ, たまご, ぶたにく	たまねぎ, にんじん, しょうが, 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, ワンタンのかわ	753	27.7
3	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 ほうれんそうともやしのナムル	ぎゅうにゅう, とうふ, ぶたにく, みそ, ツナ	たまねぎ, にんじん, しいたけ, にんにく, しょうが, ねぎ, ほうれんそう, もやし	こめ, むぎ, あぶら, さとう, かたくりこ, ごま	762	33.4
6	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	和食の日(今が旬でおいしい「さんま」と、十五夜にちなんだ「里芋」と「だんご」が入った「お月見汁」が登場します。)					
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さんまのかばやき はくさいのあおじそあえ おつきみじる	ぎゅうにゅう, さんま, とり, にく, みそ	しょうが, はくさい, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	こめ, むぎ, かたくりこ, あぶら, さとう, さといも, しらたまだんご, ごま	792	27.4
7	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー だいずいりサラダ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず	しょうが, にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, さとう	778	25.9
8	水	コッペパン ぎゅうにゅう	<ドイツ料理>「ブラートカルトツフェルン」は、じゃがいもやベーコンなどを炒め、味つけした料理です。ドイツでは、じゃがいもが たくさん食べられています。					
		コッペパン ぎゅうにゅう	かじきのケチャップがらめ そえキャベツ	ぎゅうにゅう, かじき, ベーコン, ウィンナー	キャベツ, にんじん, たまねぎ	パン, かたくりこ, あぶら, さとう, バター, じゃがいも	761	33.1
9	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ちやちやもランチ(三雲でとれた「いちじく」から作ったいちじくジャムを使ったカップケーキです。)					
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとたまねぎのごまやきにく もやしスープ こめこのてづくりいちじくケーキ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ベーコン	にんにく, たまねぎ, もやし, にんじん, にら	こめ, むぎ, さとう, こめこ, あぶら, ごま, かたくりこ, コーンスターチ, いちじくジャム	826	29.2
10	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに ほうれんそうのごまあえ ごもくきんびら	ぎゅうにゅう, さば, みそ, さつまあげ	しょうが, ほうれんそう, もやし, ごぼう, にんじん	こめ, むぎ, さとう, ごま, こんにやく, あぶら	765	27.3
14	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ちくわのてんぷら こまつなのおかかあえ さわにわん	ぎゅうにゅう, ちくわ, かつおぶし, ぶたにく	こまつな, はくさい, ごぼう, にんじん, しいたけ, ねぎ, だいこん	こめ, むぎ, てんぷらこ, あぶら, さとう, かたくりこ	729	29.3
15	水	コッペパン ぎゅうにゅう	しいらのこがねやき そえやさしいサラダ さつまいもシチュー	ぎゅうにゅう, しいら, ベーコン	キャベツ, きゅうり, たまねぎ, にんじん, とうもろこし	パン, あぶら, さつまいも, こむぎこ, バター, ノンエッグマヨネーズ	765	31.7
16	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とうふのチゲふう パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, みそ, とり, にく	はくさい, にんじん, にら, キムチ, きゅうり, もやし	こめ, むぎ, はるさめ, あぶら, さとう, ごま	699	31.9
17	金	わかめごはん (小) ぎゅうにゅう	<大分県の郷土料理>大分県は、とり肉を多く食べる県です。鶏めしや鶏汁、から揚げの他、この「とり天」が有名です。					
		わかめごはん (小) ぎゅうにゅう	とりてん かやくうどん	ぎゅうにゅう, わかめ, とり, にく, かまぼこ, あぶらあげ	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, はくさい, ねぎ	こめ, むぎ, あぶら, てんぷらこ, うどん	725	34.3
20	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	たらのおろしがけ ちくぜんに	ぎゅうにゅう, たら, とり, にく	だいこん, れんこん, にんじん, ごぼう, しいたけ	こめ, むぎ, かたくりこ, あぶら, さとう, さといも, こんにやく	734	29.9
21	火	とり, にくとたまごの あじごはん ぎゅうにゅう	さんまのしおやき ぶたじる	ぎゅうにゅう, とり, にく, さんま, ぶたにく, とうふ, みそ	にんじん, ごぼう, しめじ, まこも, だいこん, はくさい, ねぎ	こめ, あぶら, さとう, さといも	721	34.5
22	水	こめこいりパン ぎゅうにゅう	メヌド ひじきとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ウィンナー, ひじき, チーズ	にんにく, たまねぎ, にんじん, ピーマン, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	パン, あぶら, じゃがいも, さとう	723	30.9
23	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとあつあげのみそいため だいこんとツナのごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あつあげ, みそ, ツナ	にんじん, キャベツ, たまねぎ, たけのこ, しょうが, きゅうり, とうもろこし, だいこん, ねぎ	こめ, むぎ, さとう, あぶら, ごま, ノンエッグマヨネーズ	728	24.8
24	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こうやどうふとさつまいもの あまがらめ はっぼうさい	ぎゅうにゅう, ぶたにく, こうやどうふ, いか, うずらたまご	しょうが, しいたけ, はくさい, たけのこ, にんじん, たまねぎ, もやし	こめ, むぎ, かたくりこ, さつまいも, あぶら, さとう	763	29.1
27	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ピピンパ わかめスープ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ぎゅうにゅう, わかめ, とうふ	にんにく, にんじん, もやし, チンゲンサイ, ねぎ, えのきたけ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごま	721	26.1
28	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ししゃもフライ キャベツのしそあえ だいこんとさといものそぼろに	ぎゅうにゅう, ししゃも, とり, にく, さつまあげ	キャベツ, だいこん, にんじん	こめ, むぎ, あぶら, さといも, こんにやく, さとう, かたくりこ	747	28.2
29	水	コッペパン ぎゅうにゅう	ミートグラタン わふうポトフ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ウィンナー	たまねぎ, にんじん, にんにく, しめじ, こまつな, だいこん, セロリー	パン, マカロニ, あぶら, パンこ, さつまいも	691	27.3
30	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	おやこに ほうれんそうのツナあえ	ぎゅうにゅう, とり, にく, こうやどうふ, たまご, ツナ	たまねぎ, にんじん, しいたけ, ほうれんそう, キャベツ, レモン	こめ, むぎ, さとう, あぶら	707	31.3
31	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あじのたつたあげ こまつなののりずあえ ごもくじる	ぎゅうにゅう, あじ, ちくわ, のり, とうふ, あぶらあげ	しょうが, こまつな, にんじん, もやし, たまねぎ, だいこん, ねぎ	こめ, むぎ, かたくりこ, あぶら, さとう, こんにやく	698	28.6

※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。