



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
小学校 (たけっぴーランチ)

日曜日	献立名	食品名			基準量(中学年)	
		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のになる (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 こぶきいも 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, パセリ, 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	605 26.3
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 ワントンスープ	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, ワントンのかわ	597 23.0
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	599 27.5
6 月	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 はくさいのおおじそあえ 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	619 22.2
7 火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー だいきりサラダ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいきり	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	612 21.3
8 水	<ドイツ料理>「ブラートカトルツフェルン」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 ブラートカトルツフェルン	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	609 27.1
9 木	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, いら	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	675 24.2
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	601 22.7
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	562 23.0
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	612 26.0
16 木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とうふの子ゲふう 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, いら, 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	552 26.3
17 金	<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	568 28.5
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	576 24.5
21 火	とりにくとまこもの 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	580 28.7
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	574 25.0
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	570 20.7
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	600 24.2
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	566 21.6
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	588 23.3
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	554 22.3
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	557 25.6
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	549 23.8

※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。