



# 2025年度10月 学校給食献立表

まつさかししいなん いいたがっこうきょうしよく  
松阪市飯南・飯高等学校給食センター

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	体の調子をとのえるもの みどり	体の熱や力になるもの さいろ	小学校 kcal	中学校 kcal	
1	水	ごはん 牛乳 とり野菜 ポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ ツナ	にんじん キャベツ こんにやく もやし えのきたけ にんにく とうもろこし きゅうり	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	587	740	
2	木	ごはん 牛乳 チャプチェ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ もやし たけのこ なら キャベツ ねぎ	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ワンタン	599	755	
3	金	ごはん 牛乳 さつまいものかきあげ 僧兵汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ にんにく	こめ さつまいも てんぷらこ あぶら	598	755	
6	月	和食の日 (一年で一番美しい月がのぼるとされている「十五夜」の行事食です。別名「いも名月」ともよばれ、里いもやさつまいもをお供えする風習があります。)						
		さといもごはん 牛乳 さばの竜田揚げ もやしと小松菜のごま和え お月見汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ	しょうが こまつな もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ	こめ さといも かたくりこ あぶら ごま さとう しらたまだんご	591	754	
7	火	コッパパン 牛乳 ハッシュドポーク れんこんのごまマヨネーズ和え	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ しめじ れんこん にんじん チンゲンサイ トマト	パン あぶら バター こむぎごま ノンエッグマヨネーズ	599	766	
8	水	ごはん 牛乳 厚揚げのみそチーズ焼き もやしのしそ和え すまし汁	ぎゅうにゅう あつあげ みそ チーズ あぶらあげ かまぼこ	ねぎ もやし きゅうり しそ たまねぎ にんじん	こめ ノンエッグマヨネーズ	585	752	
9	木	チキンカレーライス 牛乳 ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	585	735	
10	金	ごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ キャベツの香味和え じゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん こんにやく	こめ あぶら じゃがいも さとう	587	740	
14	火	黒糖パン 牛乳 とり肉のマーメレード焼き キャロットサラダ ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ きゅうり レモン キャベツ セロリー	パン あぶら マーメレード さとう	586	752	
15	水	ごはん 牛乳 飯高産きくらげ入り八宝菜 小魚入りフライビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご だいちず かえりにぼし	たまねぎ にんじん きくらげ たけのこ はくさい	こめ あぶら かたくりこ さとう	600	757	
16	木	ごはん 牛乳 白身魚の黄金焼き 白菜の甘酢和え 豚汁	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく とうふ みそ	パセリ はくさい こまつな にんじん しょうが ごぼう こんにやく だいこん ねぎ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	585	730	
17	金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華風和え物	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ もやし	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	591	748	
20	月	ごはん 牛乳 飯高産きくらげ入り中華卵炒め 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご ベーコン	にんじん きくらげ もやし ねぎ はくさい チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	586	729	
21	火	コッパパン 牛乳 米粉の秋味シチュー わかめとツナのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ	にんじん エリンギ たまねぎ キャベツ とうもろこし だいこん	パン あぶら さつまいも クリーム こめこさとう	586	744	
22	水	ちやちやもランチ (飯南町有間野地区で育った“まこもだけ”をつかった五目きんぴらが登場します。)						
		ごはん 牛乳 さわらのごまみそ焼き チンゲンサイのおかか和え まこも入り五目きんぴら	ぎゅうにゅう さわら みそ かつおぶし だいちず さつまあげ	チンゲンサイ もやし にんじん ごぼう こんにやく まこもだけ	こめ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ あぶら	585	729	
23	木	ごはん 牛乳 厚揚げのカレー炒め 中華サラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ もやし	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	590	747	
24	金	ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ もやしのナムル ケーン・チュート・ウンセン(タイ風春雨スープ)	ぎゅうにゅう いか くきわかめ ぶたにく	にんじん もやし なら たまねぎ にんにく パクチー	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら はるさめ	602	752	
27	月	ごはん 牛乳 さばの煮付け チンゲンサイのごま酢和え 親子かきたま汁	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ たまご	しょうが チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん ねぎ	こめ さとう ごまあぶら ごま	588	706	
28	火	揚げパン 牛乳 大根のポトフ 青じそ風味のサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー ツナ	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ とうもろこし	パン あぶら がどうとう じゃがいも ドレッシング	585	746	
29	水	ごはん 牛乳 とり肉のすき焼き風 ちくわ入りごまネーズ和え	ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ ちくわ	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ こんにやく ほうれんそう キャベツ	こめ あぶら ふ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	585	740	
30	木	ごはん 牛乳 厚揚げとじゃがいものケチャップ炒め ビーフンサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ハム	ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま ビーフン	629	791	
31	金	さつまいもと栗のごはん 牛乳 たらの野菜あんかけ もやしの和え物 みそ汁	ぎゅうにゅう たら あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ にんじん もやし こまつな だいこん ねぎ	こめ くり さつまいも かたくりこ あぶら さとう	591	741	

※ 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。