



# 2025年度 3月学校給食献立表

まつさかしほくぶがっこうきゅうしょくセンター  
 松阪市北部学校給食センター  
 しょうがっこう  
 小学校(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			しょくひんめい 食品名			きじゆんりょうちゅうがくねん 基準量(中学年)		
					おもにからだをつくるものになる (あか)	おもにからだの調子を整える (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)	
2	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あじのたつたあげ だいこんとあつあげの にも てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう,あつあげ, ぶたにく,あじ,ごごかな, かつおぶし,のり	だいこん,にんじん, しょうが	こめ,むぎ,さとう, かたくりこ,あぶら, ごま	599	27.2		
3	火	和食の日(ひな祭り行事食で、「ちらし寿司」に、こんぶとかつおぶしでだしをとった「かきたま汁」です。)								
3	火	ツナそぼろ ちらしずし ぎゅうにゅう	はながたはんぺん ブロッコリーのおかかあえ かきたまじる きざみのり	ぎゅうにゅう,ツナ,のり, はんぺん,かつおぶし, とうふ,わかめ,たまご	にんじん,しいたけ,たけのこ, ブロッコリー,たまねぎ, えのきたけ,ねぎ	こめ,さとう,あぶら, かたくりこ	591	25.1		
4	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	とりにくのクリームに ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, ベーコン	たまねぎ,にんじん,ごぼう, とうもろこし,きゅうり	パン,あぶら,じゃがいも, こむぎこ,バター,さとう,ごま ノンエッグマヨネーズ,	613	24.6		
5	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あかうおのにつけ ほうれんそうのいそあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう,あかうお とりにく, のり	しょうが,もやし, ほうれんそう,にんじん, たまねぎ	こめ,むぎ,さとう,あぶら, じゃがいも,こんにやく	578	27.1		
6	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	てづくりジャンボ あげぎょうざ いいたかさきくらげスープ おかかふりかけ	ぎゅうにゅう,ぶたにく ふりかけ	たまねぎ,にら,にんにく, しょうが,きくらげ, にんじん,ねぎ	こめ,むぎ,あぶら, ぎょうざのかわ, はるさめ	583	19.9		
9	月	<フィリピン料理>ギニーリンは、ひき肉とトマトなどの野菜を炒めて煮込んだ、フィリピンの家庭料理です。)								
9	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ギニーリン マカロニサラダ りんごゼリー 	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ツナ	にんにく,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	こめ,むぎ,あぶら, じゃがいも,さとう, マカロニ,ゼリー ノンエッグマヨネーズ	626	20.4		
10	火	<宮城県の郷土料理>「ささかまぼこ」は、魚がたくさんとれた時に、保存のきくように、かまぼこを作ったのがはじまりです。								
10	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ささかまぼこのいそべあげ キャベツとわかめのサラダ おくずかけ 	ぎゅうにゅう,あおのり あぶらあげ ささかまぼこ,わかめ	キャベツ,にんじん, だいこん,ごぼう, しいたけ,ねぎ	こめ,むぎ,てんぷらこ, あぶら,さとう,ふ, さといも,かたくりこ こんにやく	564	22.8		
11	水	こがたコッペパン よこぎり ぎゅうにゅう	なばなのクリームペンネ ツナサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, ツナ	セロリー,たまねぎ,なばな, にんじん,キャベツ,きゅうり, とうもろこし	パン,あぶら,ペンネ, こむぎこ,バター, ノンエッグマヨネーズ	610	25.1		
12	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さんまのかばやき こまつなのおかかあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう,さんま かつおぶし,ぶたにく とうふ,みそ	しょうが,もやし,こまつな, だいこん,はくさい,ごぼう, にんじん,ねぎ	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう,ごま, さといも	610	24.1		
13	金	ちやちやもランチ(松阪産の「あおさ」とさつまいもと野菜で作った手作りのかきあげです。)								
13	金	 むぎいりごはん (小) ぎゅうにゅう	あおさいりかきあげ かやくうどん	ぎゅうにゅう,あおさ, とりにく,あぶらあげ	にんじん,たまねぎ, はくさい,ねぎ	こめ,むぎ,さつまいも, てんぷらこ,あぶら, うどん	585	19.9		
16	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー だいちいりサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, だいち	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	617	20.3		
17	火	あおなごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ キャベツのあおじそあえ さつまいものしろみそしる いちごクレープ	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,わかめ, みそ	しょうが,キャベツ, だいこん,にんじん, たまねぎ,ねぎ	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さつまいも, クレープ	687	25.7		

※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。

