2026年度　11月　学校給食献立表

松阪市教育委員会　松阪市学校給食協会

日	曜	献立名	赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもに熱や力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく g
2	月	ひじきそぼろご飯　牛乳　大豆入りサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ひじき だいず チキンハム	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	こめ さとう あぶら かたくりこ	582	24.7
4	水	ご飯　牛乳　肉じゃが 小松菜と油揚げの和え物　米粉豆乳プリンタルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ ツナ とうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ こんにゃく こまつな	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま タルト	694	21.0
5	木	ご飯(麦入り)　牛乳　いかの青のり風味 白菜の福神和え　大根と厚揚げの煮物　わかめふりかけ	ぎゅうにゅう いか あおさのり あつあげ ころてん わかめ	はくさい だいこん にんじん	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	598	25.1
6	金	ご飯(麦入り)　牛乳　ぶりの南部焼き ほうれん草ともやしのいそ和え　とり肉の和風スープ	ぎゅうにゅう ぶり のり とりにく	ほうれんそう もやし しょうが にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ ごま さといも	571	27.0
9	月	ご飯　牛乳　豆腐とえびのチリソース煮 中華風和え物	ぎゅうにゅう とうふ えび ぶたにく チキンハム	にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ しょうが にんにく 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	585	28.1
10	火	揚げパン　牛乳　野菜とツナの和え物 ポトフ	ぎゅうにゅう きなこ ツナ ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし だいこん	パン あぶら ぶどうとう さとう こめこマカロニ	579	23.5
11	水	さつまいもとしめじのカレー　牛乳 昆布のミネラルサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ツナ	たまねぎ にんじん にんにく ぶなしめじ キャベツ とうもろこし	こめ さつまいも あぶら カレールウ さとう	589	18.3
12	木	ピビンパ　牛乳　わかめスープ　梨ゼリー	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく とうふ	にんにく しょうが ぶなしめじ チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ	こめ さとう ごまあぶら ごま ゼリー	627	21.9
13	金	ご飯　牛乳　ししゃもフライ キャベツのしそ和え　五目豆　味付けのり	ぎゅうにゅう ししゃも だいず さつまあげ のり	キャベツ しそ ごぼう にんじん こんにゃく	こめ パンこ あぶら さとう	591	25.1
16	月	ご飯(麦入り)　牛乳　納豆みそ　手巻きのり ブロッコリーのおかか和え　切干大根とごぼうの含め煮	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なっとう のり かつおぶし ぎゅうにく	ブロッコリー ごぼう にんじん きりぼしだいこん こんにゃく	こめ むぎ あぶら さとう	607	25.4
17	火	米粉入りパン　牛乳　鰆のハーブグリル 白菜の米粉ポタージュ	ぎゅうにゅう さわら とりにく	たまねぎ にんじん はくさい とうもろこし	パン あぶら こめパンこ じゃがいも こめこ クリーム	618	33.1
18	水	ご飯　牛乳　高野豆腐の卵とじ チンゲン菜ののり酢和え　りんご	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ たまご ツナ のり	たまねぎ にんじん こんにゃく チンゲンサイ キャベツ りんご	こめ さとう あぶら	585	26.8
19	木	ご飯　牛乳　とり肉のからあげ もやしの塩昆布和え　きわみんの白みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ あぶらあげ みそ	しょうが もやし たまねぎ にんじん ぶなしめじ ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さつまいも	611	26.1
20	金	ご飯(麦入り)　牛乳　まぐろのあまからがらめ キャベツの青じそ和え　沢煮椀	ぎゅうにゅう まぐろ ぶたにく	キャベツ しそ にんじん だいこん もやし ねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	578	27.3
24	火	セルフサンド〔小型コッペパン(横切り)ツナとキャベツのサラダ〕 牛乳　みそ煮込みうどん　みかんゼリー	ぎゅうにゅう ツナ とりにく あぶらあげ みそ	キャベツ とうもろこし はくさい にんじん ねぎ	パン うどん ノンエッグマヨネーズ ゼリー	591	24.2
25	水	《和食の日》 まいたけ入り炊き込みご飯　牛乳 さばの塩焼き　白菜の香味漬け　かきたま汁	ぎゅうにゅう さば とうふ たまご	まいたけ たけのこ ごぼう はくさい しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ	576	29.9
26	木	《ちゃちゃもランチ》 ご飯　牛乳　飯高産きくらげ入り八宝菜 かぐまるの大学芋	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい きくらげ	こめ あぶら かたくりこ さつまいも さとう ごま	641	21.7
27	金	ご飯(麦入り)　牛乳　チャプチェ チョレギサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ ツナ のり	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 にら キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ごま	607	19.6
30	月	ご飯　牛乳　さけのもみじ焼き もやしと小松菜のごま和え　豆乳汁	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうにゅう みそ	にんじん こまつな もやし だいこん はくさい ねぎ	こめ ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	576	28.0

※材料等の都合により、献立等を変更をする場合がありますのでご了承ください。