

2026年度

11月

献立表

松阪市教育委員会

松阪市学校給食センターペルランチ



ひつけ 日付		こんだて 献立名	食 品 名						エ ネ ル ギ ー Kcal	たん ば く 質 g	
			おも からだ そしき 主に体の組織をつくる		おも からだ ちゅうし ととの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーになる				
			くん しつ 1群(たんぱく質)	くん もせしつ 2群(無機質)	くん ぐん 3群(ビタミン)	くん ぐん 4群(ビタミンC)	くん たんすいりやぶつ 5群(炭水化物)	ぐん しつ 6群(脂質)			
											
2	月	ごはん(麦入り) 牛乳 ちくわの蒲焼き風 野菜のせん切り炒め キャベツとたくあんのごま和え	ちくわ 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ もやし キャベツ たくあん	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	718	26.1	
4 ☆	水	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン きゅうりともやしの中華風サラダ ニラたまスープ	鶏肉 たまご	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく きゅうり もやし たまねぎ	米 でんぷん はちみつ 砂糖	油 ごま油	780	27.5	
5	木	小型コッペパン 牛乳 牛ミートソースペンネ ホキの粒コーン焼き ブロッコリーとチーズのサラダ はちみつ	牛肉 ホキ	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	セロリ にんにく たまねぎ エリンギ しょうが とうもろこし キャベツ	パン ペンネ はちみつ	油 ノンエッグマヨネーズ	790	34.6	
ち や ち や も ラ ン チ											
6	金	白ねぎ豚丼(麦入り) 牛乳 おさつサラダ 小松菜のみそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ しめじ 白ねぎ きゅうり だいこん	米 麦 こんにゃく 砂糖 さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	778	29.9	
9	月	ごはん(麦入り) 牛乳 ホイコーロー 卵とわかめの中華和え 豆腐の中華スープ	豚肉 みそ ツナ 炒りたまご 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん 葉ねぎ	キャベツ たけのこ だいこん たまねぎ もやし	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油	722	27.4	
10	火	ごはん(麦入り) 牛乳 ししゃもフライ じゃがいもの煮物 ほうれん草の和え物 やさしいふりかけ	さつま揚げ	牛乳 ししゃもフライ	にんじん さやいんげん ほうれんそう やさしいふりかけ	たまねぎ もやし とうもろこし	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	716	24.6	
11	水	根菜カレーライス(麦入り) 牛乳 大豆サラダ りんご	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ ごぼう りんご にんにく キャベツ きゅうり りんご	米 麦 カレールウ 砂糖	油	726	22.6	
12	木	黒糖パン 牛乳 ポテトグラタン ごまドレサラダ チンゲンサイのスープ	鶏肉 ちくわ 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり だいこん	パン じゃがいも ベジマメルソース パン粉	バター ごまドレッシング	737	30.4	
13	金	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け こうやとうふ たまご 高野豆腐の卵とじ 小松菜のごまネーズ和え	あじ 凍り豆腐 たまご ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	白ねぎ たまねぎ しいたけ キャベツ	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも こんにゃく ノンエッグマヨネーズ	油 ごま	826	33.9	
16	月	ごはん(麦入り) 牛乳 豚肉のキムチ炒め 野菜の米粉チヂミ チョレギサラダ	豚肉 わかめ 味噌付けもみり	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ もやし 白菜キムチ キャベツ きゅうり にんにく	米 麦 砂糖 米粉チヂミ	ごま油 ごま	724	26.2	
17	火	ごはん 牛乳 鮭の紅葉焼き ごもく だいこん こまつな しらす 大根と小松菜の塩昆布和え	鮭 大豆 さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう れんこん だいこん	米 こんにゃく 砂糖	ノンエッグマヨネーズ 油	721	30.2	
18	水	ごはん(麦入り) 牛乳 豆腐の中華煮 あげ塩おさつ パンサンスー	豆腐 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい しょうが もやし きゅうり	米 麦 でんぷん さつまいも はるさめ 砂糖 ごま	ごま油 油	788	26.3	
19	木	コッペパン 牛乳 さわらのトマトソース ごぼうサラダ 卵入りコーン豆乳スープ	さわら たまご 豆乳	牛乳	トマト バジル にんじん	たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり とうもろこし	パン 砂糖 ごま	油 ノンエッグマヨネーズ	732	34.8	
20 ☆	金	減量ごはん 牛乳 焼きそば 鶏肉のからあげ フルーツ寒天和え	豚肉 鶏肉	牛乳 あおさ粉	にんじん	キャベツ もやし ほうろく たまねぎ しょうが みかん パイン もも	米 中華めん でんぷん 寒天ゼリー	油	911	32.1	
わ 食 の ひ											
24	火	ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれ こまつな ず とうふ しらす 小松菜ののり酢和え 鶏やさしい汁	生揚げ ツナ 鶏肉	牛乳 味噌付けもみり	こまつな にんじん 葉ねぎ	もやし たまねぎ えのきだけ	米 砂糖 でんぷん	ごま	726	29.2	
25	水	チキンライス(麦入り) 牛乳 しいらのカリカリ揚げ 冬野菜のスープ煮	鶏肉 しいら ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん	米 麦 でんぷん コーンフレーク	油	717	33.7	
26 ☆	木	コッペパン 牛乳 ごちそうビーフシチュー マカロニとでんごみサラダ ワインゼリー	牛肉 ハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも ハヤシルウ マカロニ ワインゼリー	油 ノンエッグマヨネーズ	798	26.8	
27	金	ごはん(麦入り) 牛乳 かつおの甘酢炒め はくさい あさづ 白菜の浅漬け さつまいもの白みそ汁	かつお 豆腐 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ 葉ねぎ	たまねぎ たけのこ はくさい もやし しょうが だいこん	米 麦 でんぷん 砂糖 さつまいも	油	727	30.2	
30 ☆	月	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き キャベツとツナのサラダ 野菜と卵のスーフ 豆乳プリン	鶏肉 ツナ たまご	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ かぶ	米 砂糖 でんぷん 豆乳プリン	油	773	28.2	

※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。

※学校給食の食材については、松阪市のホームページ（<https://www.city.matsusaka.mie.jp>）にて公表しています。

※☆マークがついた日付の献立は、中部中学校の生徒がわくわくワークで作成した献立です。