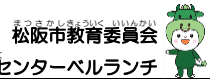


2026年度 11月 給食献立表



幼稚園版

松阪市学校給食センターバールランチ

日付	献立名	食 品 名			エネルギー	たんぱく質
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
					Kcal	g
2月	ごはん(麦入り) 牛乳 ちくわのかば焼き風 野菜のせん切り炒め キャベツとたくあんのごま和え	牛乳 ちくわ 豚肉	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ もやし キャベツ たくあん	米 麦 でんぶん 油 砂糖 ごま	456	18.1
4水☆	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン風 きゅうりともやしの中華風サラダ ニラたまスープ	牛乳 鶏肉 たまご	しょうが にんにく きゅうり もやし たまねぎ にんじん にら	米 でんぶん 油 はちみつ 砂糖 ごま油	507	20.0
5木	小型コッペパン 牛乳 牛ミートソースペンネ ブロッコリーとチーズのサラダ りんごジャム	牛乳 牛肉 チーズ	セロリ にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー キャベツ	パン ペンネ 油 りんごジャム	478	19.1
6金	ち ゃ ち ゃ も ラ ン チ					
	白ねぎ豚丼(麦入り) 牛乳 おさつサラダ こまつなのみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	こんにゃく たまねぎ しめじ 白ねぎ きゅうり こまつな だいこん にんじん	米 麦 砂糖 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	499	22.5
9月	ごはん(麦入り) 牛乳 ホイコーロー たまごわかめの中華和え 豆腐の中華スープ	牛乳 豚肉 みそ ツナ わかめ たまご 豆腐	キャベツ たけのこ ピーマン にんじん だいこん 葉ねぎ たまねぎ もやし	米 麦 砂糖 油 ごま油 でんぶん	481	20.6
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 ほうれんそうの和え物 やさしいふりかけ	牛乳 ししゃもフライ さつま揚げ	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん ほうれんそう もやし とうもろこし やさしいふりかけ	米 麦 油 じゃがいも 砂糖	488	19.6
11水	根菜カレーライス(麦入り) 牛乳 大豆サラダ りんご	牛乳 鶏肉 大豆	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん だいこん にんにく キャベツ きゅうり りんご	米 麦 油 カレールウ 砂糖	483	16.8
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	牛乳 鶏肉 チーズ ちくわ 豚肉	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり にんじん だいこん チンゲンサイ	パン じゃがいも バター ベシャメルソース パン粉 ごまドレッシング	509	22.0
13金	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け 高野豆腐のたまごとし こまつなのごまネーズ和え	牛乳 あじ 凍り豆腐 たまご ちくわ	白ねぎ たまねぎ にんじん 干ししいたけ こんにゃく さやいんげん こまつな キャベツ	米 でんぶん 油 砂糖 じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	522	23.5
16月	ごはん(麦入り) 牛乳 豚肉のやさしい炒め やさしい米粉チヂミ チョレギサラダ	牛乳 豚肉 わかめ のり	たまねぎ もやし にんじん にら キャベツ きゅうり	米 麦 ごま油 砂糖 米粉チヂミ ごま	512	20.9
17火	ごはん 牛乳 さけの紅葉焼き 五目きんぴら だいこんとこまつなの塩昆布和え	牛乳 さけ 大豆 さつま揚げ 塩昆布	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく さやいんげん だいこん こまつな	米 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	453	23.3
18水	ごはん(麦入り) 牛乳 豆腐の中華煮 揚げ塩おさつ パンサンスー	牛乳 豆腐 豚肉 ツナ	にんじん たけのこ チンゲンサイ はくさい しょうが もやし きゅうり	米 麦 ごま油 でんぶん さつまいも 油 はるさめ 砂糖 ごま	516	19.2
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 たまご入りコーン豆乳スープ	牛乳 さわら たまご 豆乳	トマト たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり にんじん とうもろこし	パン 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	485	24.7
20金☆	減量ごはん 牛乳 焼きそば フルーツ寒天和え おかかふりかけ	牛乳 豚肉 あおのり おかかふりかけ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん 紅しょうが みかん バイン もも	米 中華めん 油 寒天ゼリー	479	16.7
24火	和 食 の 日					
	ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれ こまつなののり酢和え えのきのすまし汁	牛乳 生揚げ ツナ のり	こまつな にんじん もやし たまねぎ えのきだけ 葉ねぎ	米 砂糖 でんぶん ごま	441	18.7
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	牛乳 鶏肉 しいら ベーコン	にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー	米 麦 油 でんぶん コーンフレーク	469	23.4
26木☆	コッペパン 牛乳 ごちそうビーフシチュー マカロニてんこもりサラダ オレンジゼリー	牛乳 牛肉 ハム	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも 油 ハヤシルウ マカロニ ノンエッグマヨネーズ オレンジゼリー	519	19.7
27金	ごはん(麦入り) 牛乳 かつおの甘酢炒め はくさいの浅漬け さつまいもの白みそ汁	牛乳 かつお 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ はくさい もやし しょうが だいこん 葉ねぎ	米 麦 でんぶん 油 砂糖 さつまいも	497	24.1
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 野菜とたまごのスープ マスカットゼリー	牛乳 鶏肉 ツナ たまご	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ にんじん にら かぶ	米 砂糖 油 でんぶん マスカットゼリー	491	20.2

※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。

☆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ものを幼稚園向けにアレンジした献立です。