



2026年度 11 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
ちゅうがっこう(たけっぴーランチ)

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			きじゅんりょう 基準量	
				おもにからだをつくるものになる (あか)	おもに体の調子を整えるものになる (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	ちゅうかあん こうやどうふと さつまいものあまがらめ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, いか,こうやどうふ	しょうが,しいたけ,はくさい, たけのこ,にんじん,たまねぎ, もやし,こまつな	こめ,むぎ,あぶら, かたくりこ,さつまいも, さとう	721	27.0
4	水	こがたコッペパン よこぎり ぎゅうにゅう	スパゲッティミートソース ツナサラダ りんごタルト	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ツナ	セロリー,にんにく,たまねぎ, にんじん,しいたけ,キャベツ, きゅうり,とうもろこし	パン,スパゲッティ, あぶら,タルト, ノンエッグマヨネーズ	834	30.4
5	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのカレーやき はくさいのしそあえ ぎゅうにくいりきんぴら	ぎゅうにゅう,さば, ぎゅうにく	たまねぎ,はくさい,ごぼう, にんじん,たけのこ	こめ,むぎ,こんにゃく, あぶら,さとう	774	28.3
6	金	ちやちやもランチ(松阪産の生しいたけと、三重県産のとり肉をつかった「生しいたけとり肉のあげ煮」です。)						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	なましいたけと とりにくのあげに ぶたじる みかん	ぎゅうにゅう,とりにく, ぶたにく,みそ	しいたけ,レモン,だいこん, はくさい,ごぼう,にんじん, ねぎ,みかん	こめ,むぎ,さとう,あぶら, かたくりこ,さといも	786	28.6
9	月	<タイ料理>「パットガパオ」は、ひき肉や野菜を炒め、タイのしょうゆやバジルで味つけた料理です。日本では、「ガパオライス」としておなじみです。						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	パットガパオ ゲーンチュートフォー	ぎゅうにゅう,ぶたにく, とりにく,だいず,とうふ, ミートボール	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,ピーマン,しいたけ, はくさい	こめ,むぎ,あぶら,さとう, はるさめ	706	27.4
10	火	<山形県の郷土料理>山形県では、里いもが旬の 秋から冬になると、河原や家庭などで「芋煮」を作って、みんなで楽しく食べます。						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき キャベツのふうみあえ いもにじる	ぎゅうにゅう,さけ, ぎゅうにく	キャベツ,きゅうり,だいこん, ふくじんづけ,にんじん, しめじ,ねぎ	こめ,むぎ,さといも, こんにゃく,さとう	752	32.4
11	水	きなこっちゃん あげパン ぎゅうにゅう	だいこんいりかいそうサラダ わふうポトフ	ぎゅうにゅう,きなこ, かいそうミックス, ツナ,ウィンナー	りよくちや,きゅうり, だいこん,とうもろこし, こまつな,にんじん, セロリー,たまねぎ	パン,さとう,あぶら, さつまいも	704	25.2
12	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとあつあげの みそいため こまつなのりずあえ いちごクレープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あつあげ,みそ,ツナ, のり	にんじん,キャベツ,たまねぎ, たけのこ,しょうが,ねぎ, こまつな,もやし	こめ,むぎ,さとう,あぶら, クレープ	784	28.2
13	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あげまぐろとだいこんの にも おからサラダ	ぎゅうにゅう,まぐろ, おから	しょうが,だいこん,にんじん, きゅうり,たまねぎ	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう,ごま, ノンエッグマヨネーズ	737	28.5
16	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さんしょくそぼろ さつまいものしろみそしる ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう,ぶたにく, たまご,あぶらあげ, わかめ,みそ	しょうが,にんじん,たまねぎ, だいこん,ねぎ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, さつまいも,ゼリー	775	26.6
17	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ビーフカレー キャベツのレモンふうみ	ぎゅうにゅう,ツナ, ぎゅうにく	しょうが,にんにく,セロリー, たまねぎ,にんじん,りんご, キャベツ,きゅうり,レモン	こめ,むぎ,あぶら,さとう, じゃがいも,こむぎこ	789	23.8
18	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	ペンのとうにゅうグラタン ミネストローネ りんご	ぎゅうにゅう,とりにく, とうにゅう,ベーコン	たまねぎ,にんじん,しめじ, とうもろこし,セロリー, トマト,にんにく,りんご	パン,ペンネ,あぶら, こむぎこ,パンこ, じゃがいも	718	29.6
19	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	きびなごのカリカリフライ はくさいのしおこんぶあえ こうやどうふのたまごとし	ぎゅうにゅう,きびなご, しおこんぶ,かまぼこ, こうやどうふ,たまご	はくさい,たまねぎ,にんじん, さやいんげん,しいたけ	こめ,むぎ,あぶら, じゃがいも,さとう, こんにゃく	759	30.8
20	金	和食の日(和食は、自然のうつくしさを季節を、料理で表現します。秋の紅葉を表した「もみじ焼き」と、旬の野菜を使った「五目汁」です。)						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	かじきのもみじやき こふきいも ごもくじる	ぎゅうにゅう,かじき, あおのり,とうふ, あぶらあげ	にんじん,たまねぎ,ねぎ, だいこん	こめ,むぎ,じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ, こんにゃく	715	32.1
24	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とうふのチリソースに ほうれんそうともやしの ナムル	ぎゅうにゅう,とうふ, とりにく,ツナ	にんじん,たけのこ,ねぎ, たまねぎ,しょうが,にんにく, ほうれんそう,もやし	こめ,むぎ,あぶら,さとう, かたくりこ,ごま	740	32.0
25	水	コッペパン ぎゅうにゅう	てづくりとうふいりハンバーグ そえキャベツ يونクリームスープ	ぎゅうにゅう,とうふ, きゅうにく,ぶたにく, ベーコン	たまねぎ,キャベツ,にんじん, とうもろこし,パセリ	パン,パンこ,さとう, じゃがいも,こむぎこ, あぶら,バター	791	34.0
26	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あかうおのにつけ ブロッコリーのおかかあえ だいこんとさといものうまに	ぎゅうにゅう,あかうお, かつおぶし,とりにく	しょうが,ブロッコリー, だいこん,にんじん	こめ,むぎ,さとう,あぶら, さといも,こんにゃく	672	32.4
27	金	まつさかあかな チャーハン ぎゅうにゅう	いのかかりんあげ もやしスープ	ぎゅうにゅう,たまご, いか,ベーコン,ツナ	まつさかあかな,しょうが, もやし,にんじん,にら, たまねぎ	こめ,あぶら,かたくりこ	683	27.7
30	月	むぎいりごはん (小) ぎゅうにゅう	カレーうどん ひじきとチーズのサラダ おかかふりかけ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ひじき,チーズ,ふりかけ	たまねぎ,にんじん,ねぎ, きゅうり,とうもろこし	こめ,むぎ,うどん,さとう, カレールウ,あぶら	716	26.2

※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。