2026年度　11月学校給食献立表

松阪市北部学校給食センター
小学校(たけっぴーランチ)

日	曜日	献立名		食品名 おもに体をつくるもとになる（あか）	おもに体の調子を整えるもとになる（みどり）	おもにエネルギーのもとになる（き）	基準量(中学年) 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	569	22.5
4	水	こがたｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ 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	680	24.8
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	616	23.7
6	金	**ちゃちゃもランチ（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	626	23.7
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した料理です。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 ｹﾞｰﾝﾁｭｰﾄﾞｵﾌｰ	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	558	22.7
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 ｷｬﾍﾞﾂのふうみあえ 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	597	27.3
11	水	きなこっちゃ あげパン ぎゅうにゅう	だいこんいりかいそうｻﾗﾀﾞ 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	りょくちゃ,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	563	20.8
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	635	23.7
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 にもの 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	581	23.5
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	619	22.2
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	621	19.5
18	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	ﾍﾟﾝﾈのとうにゅうｸﾞﾗﾀﾝ 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	574	23.9
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じ	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	590	24.6
20	金	**和食の日（和食は、自然の美しさや季節を、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	566	27.0
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	585	26.5
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 ｺｰﾝｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ	ぎゅうにゅう,とうふ, ぎゅうにく,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	630	27.9
26	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あかうおのにつけ ﾌﾞ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	530	26.7
27	金	まつさかあかな チャーハン ぎゅうにゅう	いかのかりんあげ 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	556	24.7
30	月	むぎいりごはん （小） ぎゅうにゅう	カレーうどん ひじきとﾁｰｽﾞのｻﾗﾀﾞ 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	557	21.8

※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。