



2026年度11月 学校給食献立表

松阪市飯南・飯高学校給食センター 中学校

日	曜日	献立名	食品名			エネルギー	たんぱく質
			主に体の組織を作る 赤（たんぱく質・無機質）	主に体の調子を整える 緑（ビタミン）	主にエネルギーになる 黄（炭水化物・脂質）	kcal	g
2	月	秋の美りごはん 牛乳 ししゃもフライ キャベツの青じそ和え すまし汁	ぎゅうにゅう とりにく あがらあげ ししゃも とうふ	にんじん しいたけ キャベツ しそ たまねぎ ねぎ	こめ あぶら さとう さつまいも ふ パンこ	711	26.3
4	水	ごはん 牛乳 さつまいものかき揚げ 白菜のおかか和え 根菜のみそ汁	ぎゅうにゅう かつおぶし あがらあげ みそ	にんじん ごぼう たまねぎ はくさい こまつな だいこん ねぎ	こめ さつまいも てんぷらこ あがら	720	19.3
5	木	ごはん 牛乳 大根と豚肉のオイスター炒め スーミータン(中華風コンソープ)	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご	だいこん にんじん しょうが にら こまつな たまねぎ とうもろこし	こめ あぶら さとう かたくりこ	738	27.4
6	金	ごはん 牛乳 豆腐のチゲ風 こんにゃくサラダ みかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	はくさい にんじん にら こんにゃく キャベツ とうもろこし きゅうり みかん	こめ ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	750	28.0
9	月	ごはん(減量) 牛乳 わかさぎの南蛮漬け きくらげ入りちゃんぽん 味付けのり	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく いか かまぼこのり	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし きくらげ	こめ あぶら さとう めん	615	21.2
10	火	コッパパン 牛乳 ポークビーンズ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ ほうれんそう とうもろこし	パン じゃがいも あぶら さとう ごま ごまドレッシング	765	34.5
11	水	ごはん 牛乳 さけの紅葉焼き キャベツとたくあんの和え物 五目きんぴら	ぎゅうにゅう さけ みそ だいず さつまあげ	にんじん キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま さとう あぶら	719	32.9
12	木	牛肉とひじきのまぜごはん 牛乳 厚揚げの白みそチーズ焼き 白菜の浅漬け わかめとふのお吸い物	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひじき あつあげ みそ チーズ わかめ	にんじん しいたけ ねぎ はくさい しょうが たまねぎ	こめ あぶら さとう ふ ノンエッグマヨネーズ	767	31.7
13	金	ごはん 牛乳 とり肉とじゃがいものうま煮 もやしのごま酢和え ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あがらあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく もやし こまつな	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま ゼリー	778	26.0
16	月	ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ チンゲンサイの和え物 柳川風煮	ぎゅうにゅう いか ぶたにく たまご	チンゲンサイ もやし ごぼう ねぎ たまねぎ にんじん こんにゃく	こめ かたくりこ あぶら さとう	751	33.1
17	火	黒糖パン 牛乳 スイートポテトグラタン れんこんサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん れんこん パセリ チンゲンサイ キャベツ だいこん	パン さつまいも バター ベシャメルソース ごま ノンエッグマヨネーズ	836	31.5
18	水	ちゃちゃもランチ（飯高のとっときみそと奥野食品さんの納豆(三重県産大豆使用)で作った新メニュー「とっとき納豆みそ」を三重県産の黒のりで巻いていただきます。）					
		セルフ手巻き(ごはん・とっとき納豆みそ・きゅうり・手巻きのり) 牛乳 あまからとり大根	ぎゅうにゅう ぶたにく とっときみそ なつとう のり とりにく	きゅうり しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう	721	29.7
19	木	ごはん 牛乳 メヌド マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ツナ	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ トマト	こめ あぶら じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	758	26.2
20	金	和食の日（11月24日は、1124の語呂合わせで「和食の日」に制定されています。一汁三菜を意識し、「だし」を効かせた和食の献立です。）					
		菜飯 牛乳 あじの電田揚げ 白菜の塩こんぶ和え けんちん汁	ぎゅうにゅう あじ こんぶ とうふ あがらあげ	あおな しょうが はくさい ごぼう にんじん だいこん ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さといも ごまあぶら	733	29.9
24	火	コッパパン 牛乳 白身魚のピザ風 さつまいものバター風味 野菜スープ りんごジャム	ぎゅうにゅう メルルーサ チーズ ベーコン	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん チンゲンサイ	パン さつまいも バター ごま ジャム	727	33.2
25	水	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 小松菜のごま和え わかめともやしのスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ とうふ	にんにく こまつな にんじん もやし ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	756	36.1
26	木	秋味カレーライス 牛乳 海そうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ	たまねぎ にんじん にんにく ぶなしめじ きゅうり とうもろこし	こめ さつまいも あぶら カレールウ ごまあぶら さとう	770	24.3
27	金	ごはん 牛乳 さばの煮付け ちくわサラダ 豆乳飛鳥汁	ぎゅうにゅう さば ちくわ とりにく とうふ みそ あがらあげ とうにゅう	しょうが キャベツ ほうれんそう ごぼう だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	こめ さとう ごまドレッシング	750	34.2
30	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンサンサー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま	730	30.2

※ 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。