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　小学校

日	曜日	献立名	食品名 おもに体を作るもとになる あか	おもに体の調子をととのえる みどり	おもに熱や力のもとになる き	エネルギー kcal	たんぱくしつ g
2	月	秋の実りごはん 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 あぶらあげ 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	585	23.2
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 あぶらあげ 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 あぶら	586	16.7
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(中華風コーンスープ)	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	590	22.5
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	612	23.1
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	592	23.6
10	火	コッペパン 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	601	27.2
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	588	27.8
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	596	25.1
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 あぶらあげ	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	639	21.7
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	610	28.1
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	671	25.8
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 なっとう 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	586	24.9
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	606	21.5
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 あじの竜田揚げ 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 あぶらあげ	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	590	25.4
24	火	コッペパン 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	585	27.4
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	591	27.4
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	623	20.4
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 あぶらあげ 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	622	30.5
30	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 バンサンスー	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	598	25.8

※ 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。