

2022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

日	曜日	献立名	食品名			エネルギー		
			血や肉になるもの あか	体の調子をととのえるもの みどり	体の熱や力になるもの きいろ	小学校 k cal	中学校 k cal	
1	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	やさいはるまき ちゅうかサラダ ニラたまスープ	ぎゅうにゅう ツナ たまご	たまねぎ きゅうり にんじん もやし にら	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	586	750
2	水	コッペパン ぎゅうにゅう	さけのマリネ そえブロッコリー ミネストローネ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー にんにく トマト	パン かたくりこ あぶら さとう オリーブあぶら マカロニ	642	831
4	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのカレーやき こまつなごまあえ とうふのチゲふう	ぎゅうにゅう さば とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ こまつな もやし はくさい にら にんじん	こめ むぎ ごま さとう はるさめ ごまあぶら	643	828
7	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	やさいたっぷりラーメン やきぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ	582	808
8	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さかなのうめパンこやき キャベツのおこんぶあえ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう さわか こんぶ あぶらあげ みそ	うめ にんにく パセリ キャベツ だいこん にんじん ねぎ	こめ むぎ パンこ さつまいも	592	745
9	水	コッペパン ぎゅうにゅう	チキンのフ레이크やき ブロッコリーとチーズのサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウインナー	ブロッコリー にんじん たまねぎ だいこん こまつな	パン パンこ じゃがいも コーンフ레이크 ノンエッグマヨネーズ	602	786
10	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あじのつごコーンやき あおじそサラダ ちくぜんに	ぎゅうにゅう あじ かいそう ツナ とりにく	しょうが とうもろこし ごぼう きゅうり にんじん こんにやく しいたけ たけのこ れんこん	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	630	787
11	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あつあげのみそチーズやき こまつなかつおあえ もやしのスープ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ベーコン チーズ いかかつお	ねぎ こまつな キャベツ にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ さとう	630	804
14	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	いかのかりんあげ チンゲンサイのごまあえ やながわふう	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 たまねぎ にんじん こんにやく ねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	630	787
15	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さかなのやさいあんかけ かぼちゃとこんぶのもの	ぎゅうにゅう ホキ とりにく こんぶ ちくわ	たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ さやいんげん	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	691	858
16	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	さわらのマヨネーズやき そえブロッコリー あきあじんチュー	ぎゅうにゅう さわら とりにく	しょうが ブロッコリー にんじん しめじ たまねぎ	パン あぶら ノンエッグマヨネーズ さつまいも	697	899
17	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	キーマカレー だいずサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	にんにく たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう	663	827
ちやちやもランチ (飯高の菌床センターの生きくらげを使ったきくらげのスープ)								
18	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とりにくのごまずかけ れんこんのサラダ きくらげのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ たまご	れんこん チンゲンサイ にんじん もやし きくらげ にら	こめ むぎ さとう かたくりこ ごま ノンエッグマヨネーズ	584	742
21	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくじゃが きりぼしだいこんのあえもの かみかみつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ こんぶ いかかつお	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん ほうれんそう だいこん	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも	614	769
22	火	ごもくごはん (むぎいり) ぎゅうにゅう	ししゃもフライ キャベツのしそあえ さわにわん	ぎゅうにゅう ししゃも ツナ あぶらあげ とりにく	にんじん しいたけ キャベツ しそ ごぼう だいこん たけのこ ねぎ	こめ むぎ あぶら パンこ	606	752
和食の日 (鮭の紅葉焼き・ごま酢和え・根菜のみそ汁)								
24	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さけのもみじやき ごまずあえ こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ とうふ	にんじん ほうれんそう もやし だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	593	753
25	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	かしわのすきやきふう しめじとほうれんそう のあえもの	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ	たまねぎ ねぎ ほうれんそう えのきたけ こんにやく しめじ にんじん とうもろこし	こめ むぎ あぶら ふ さとう	594	748
28	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あつあげのカレーいため はるさめスープ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく だいこん はくさい にら	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら さとう はるさめ	647	805
29	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ とりずあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ のり ぶたにく とうふ みそ	しょうが こまつな ねぎ キャベツ こんにやく ごぼう だいこん にんじん	こめ むぎ かたくりこ あぶら さといも	684	885
30	水	コッペパン ぎゅうにゅう	さわらのこうそうやき ブロッコリーサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう さわら ハム ベーコン	パセリ バジル キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし たまねぎ	パン パンこ バター ノンエッグマヨネーズ	694	896

※ 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。