

# 2023年度 11月 学校給食献立表

松阪市教育委員会 松阪市学校給食協会

日	曜	献立名	赤	緑	黄	エネルギー	たんぱく
			おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもに熱や力のもとになる	kcal	g
1	水	ごはん(麦入り) 牛乳 厚揚げと豚肉のピリ辛炒め パンサンスー	ぎゅうにゆう ぶたにく あつあげ みそ ハム	にんじん たまねぎ こまつな きゅうり キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら ごま	574	22.9
2	木	ごはん(麦入り) 牛乳 さわらのみそ焼き キャベツのしそ和え いそ煮	ぎゅうにゆう さわら みそ ひじき だいず あぶらあげ	キャベツ しそ ごぼう にんじん	こめ むぎ さとう あぶら	573	27.1
6	月	中華飯 牛乳 大学いも	ぎゅうにゆう ぶたにく いか	しょうが たまねぎ はくさい もやし にんじん チンゲンサイ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ さつまいも あぶら ごま	615	19.3
7	火	セルフサンド〔小型コッペパン(横切り) ツナとキャベツのサラダ〕 牛乳 カレーうどん	ぎゅうにゆう ツナ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん しろねぎ	パン あぶら うどん ノンエッグマヨネーズ カレールウ	573	22.1
8	水	ごはん 牛乳 さけのきのこあんかけ 庄内風いも煮	ぎゅうにゆう さけ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ しょうが ぶなしめじ だいこん はくさい こんにやく	こめ かたくりこ あぶら さといも さとう	586	23.7
9	木	ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 ごぼうの和風サラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん こんにやく キャベツ とうもろこし ごぼう	こめ じゃがいも ごま あぶら さとう	567	20.6
10	金	ごはん 牛乳 いわしのから揚げ チンゲンサイのごま酢和え 白みそ汁	ぎゅうにゆう いわし ツナ あぶらあげ とうふ みそ	しょうが チンゲンサイ キャベツ だいこん はくさい	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう	577	23.0
13	月	ごはん(麦入り) 牛乳 チャブチェ 卵とわかめのスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく わかめ とうふ たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ もやし こまつな えのきたけ	こめ むぎ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう かたくりこ	569	23.3
14	火	揚げパン 牛乳 ポトフ コールスローサラダ	ぎゅうにゆう きなこ ウインナー	にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ とうもろこし	パン あぶら ぶどうとう じゃがいも さとう	551	19.9
15	水	ポークカレー 牛乳 海そうサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく わかめ ツナ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ	こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう カレールウ	597	20.3
16	木	ごはん 牛乳 いかの青のり風味 もやしとほうれんそうのおかか和え 豚汁	ぎゅうにゆう いか あおのり はなかつお ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう もやし ごぼう だいこん にんじん	こめ かたくりこ あぶら さとう	578	26.1
17	金	《ちやちやもランチ》 ごはん 牛乳 重いもと厚揚げのそぼろ煮 切り干し大根とくわわかめのサラダ	ぎゅうにゆう とりにく あつあげ くわわかめ	しょうが にんじん きゅうり きりぼしだいこん とうもろこし こんにやく	こめ あぶら さといも さとう ごま ごまドレッシング	578	20.3
20	月	ごはん(麦入り) 牛乳 プルコギ ワンタンスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ はくさい なら もやし	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま かたくりこ ワンタン	584	22.0
21	火	コッペパン 牛乳 白菜のクリーム煮 花野菜のサラダ	ぎゅうにゆう とりにく ツナ	にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー カリフラワー	パン あぶら じゃがいも ベシヤメルソース ノンエッグマヨネーズ	567	24.4
22	水	《和食の日》 ごはん 牛乳 さばの塩焼き 白菜漬 けんちん汁	ぎゅうにゆう さば とうふ	はくさい しょうが ごぼう にんじん だいこん	こめ ごま さといも かたくりこ ごまあぶら	562	27.0
24	金	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ マカロニサラダ	ぎゅうにゆう とりにく こおりどうふ たまご ハム	たまねぎ にんじん こんにやく とうもろこし キャベツ	こめ さとう あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	598	23.6
27	月	ごはん 牛乳 スタミナマーボー れんこんサラダ	ぎゅうにゆう とうふ ぶたにく みそ ツナ	にんにく しょうが なら たまねぎ れんこん にんじん キャベツ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	597	26.5
28	火	黒糖パン 牛乳 さわらのハーブグリル 野菜のスープ煮	ぎゅうにゆう さわら とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー バジル	パン オリーブオイル パンこ じゃがいも	580	29.0
29	水	ごはん 牛乳 一口おでん 納豆みそ 香味漬	ぎゅうにゆう みそ うずらたまご とりにく ころてん なつとう	にんじん だいこん キャベツ しょうが こんにやく	こめ さとう あぶら	580	25.2
30	木	菜飯(麦入り) 牛乳 さつまいもといかのかき揚げ すまし汁	ぎゅうにゆう いか とうふ あぶらあげ	あおな ごぼう たまねぎ にんじん えのきたけ	こめ むぎ さつまいも てんぷらこ あぶら	602	19.0

※材料等の都合により、献立等を変更する場合がありますのでご了承ください。