

2023年度 11月 学校給食献立表

松阪市北部学校給食センター

(たけっピーランチ)

にち 日	ようび 曜日	こ ん だ て め い 献 立 名		し ょ く ひ ん め い 食 品 名			き じ ゅ ん り ょ う ち ゅ う が く ね ん 基準量(中学年)		
				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 (みどり)	おもにエネルギーのもとになる (き)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	水	こがたコッペパン ぎゅうにゅう	ペンのミートソース キャベツとコーンのサラダ ブルーベリージャム	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 とうもろこし,キャベツ	パン,ペンネ,あぶら, ヨーグルティング,ジャム	582	22.9	
2	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さんまのひもの さつまいもサラダ ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう,ひじき, だいず,さつまあげ, さんま,あぶらあげ	にんじん,さやいんげん, たまねぎ,きゅうり	こめ,むぎ,さとう, さつまいも ノンエッグマヨネーズ	710	27.7	
6	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー ひじきとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ひじき,チーズ	しょうが,にんにく,セロリー たまねぎ,にんじん, きゅうり,とうもろこし	こめ,むぎ,あぶら, じゃがいも, こむぎ,さとう	609	21.0	
7	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ かみかみつくだに きりぼしだいこんのちゅうか いために	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ちくわ,あおのり,こんぶ, かつおぶし,こざかな	きりぼしだいこん,にんじん, にら,きくらげ	こめ,むぎ,こんにやく, さとう,あぶら, てんぷらこ,ごま	618	24.5	
8	水	ミルクパン ぎゅうにゅう	マカロニグラタン ミートボールいりトマトスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう,とりにく, チーズ,ミートボール	たまねぎ,にんじん,しめじ, とうもろこし,キャベツ, トマト,セロリー,にんにく	パン,マカロニ,あぶら ゼリー	628	27.3	
9	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	きんめだいのにつけ こまつなのいそあえ こうやどうふのたまごとじ	ぎゅうにゅう,かまぼこ, きんめだいのり, こうやどうふ,たまご	しょうが,こまつな,もやし, たまねぎ,にんじん, さやいんげん,しいたけ	こめ,むぎ,さとう, じゃがいも, こんにやく,あぶら	630	31.8	
10	金	わかめごはん 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	ぎゅうにゅう,わかめ, みそ,とりにく,ぶたにく とうふ	しいたけ,レモン,だいこん はくさい,ごぼう,にんじん, ねぎ	こめ,むぎ,さとう, かたくりこ あぶら,さといも	615	24.5	
13	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	なっとうみそ きゅうり てまきのり けんちんじる	ぎゅうにゅう,ぶたにく, なっとう,みそ,のり, とうふ	きゅうり,だいこん にんじん,ごぼう, しいたけ,ねぎ	こめ,むぎ,あぶら, さとう,こんにやく, さといも	572	24.6	
14	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのたつたあげ あおのりポテト ぎゅうにくいりきんぴら	ぎゅうにゅう,さば, ぎゅうにく,あおのり	しょうが,ごぼう,にんじん, たけのこ	こめ,むぎ,かたくりこ, あぶら,さとう,こんにやく, じゃがいも	667	22.0	
15	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, だいず	にんにく,たまねぎ, にんじん,ほうれんそう, キャベツ	パン,あぶら,じゃがいも, さとう,こんにやく,ごま, ノンエッグマヨネーズ	575	24.3	
16	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	たらのさらさあげ かんとうに みかん	ぎゅうにゅう,ころてん, がんもどき,たら うずらたまご,	だいこん,にんじん, しょうが,みかん	こめ,むぎ,さといも こんにやく,さとう, かたくりこ,あぶら	632	28.0	
17	金	むぎいりごはん (小) ぎゅうにゅう	カレーうどん れんこんサラダ さつまいもフィッシュ	ぎゅうにゅう,ぶたにく こざかな	たまねぎ,にんじん,ねぎ, れんこん,きゅうり,ともろこし	こめ,むぎ,うどん,あぶら, さとう,ごま,さつまいも ノンエッグマヨネーズ	608	21.0	
20	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがいため とうにゅうじる スイートポテト	ぎゅうにゅう,ぶたにく, とうふ,とうにゅう,みそ	しょうが,たまねぎ, にんじん,しめじ,ねぎ	こめ,むぎ,あぶら, さとう,じゃがいも スイートポテト	635	26.3	
21	火	わし ょ く ひ こ う じ ゅ う 和食の日(紅葉をイメージして鮭に、すりおろした人参とマヨネーズをのせて焼きました。)							
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さけのもみじやき にくじゃが りんご	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, さけ	たまねぎ,にんじん, さやいんげん,りんご	こめ,むぎ,じゃがいも, こんにやく,あぶら,さとう, ノンエッグマヨネーズ	704	26.8	
22	水	あげパン ぎゅうにゅう	スコッチブロス だいこんいりかいそう サラダ	ぎゅうにゅう,きなこ, ツナ,とりにく かいそうミックス	にんじん,たまねぎ, セロリー,パセリ,きゅうり, だいこん,とうもろこし	パン,さとう,あぶら, じゃがいも,おむぎ	562	24.3	
24	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あげマグロとだいこんの にも 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	594	23.5	
27	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とうふとえびのチリソースに やさいのちゅうかふう あえもの	ぎゅうにゅう,とうふ, えび,ぶたにく,ちくわ	にんじん,たけのこ,ねぎ, たまねぎ,しょうが, にんにく,チンゲンサイ もやし,きゅうり	こめ,むぎ,あぶら, さとう,かたくりこ,	583	27.1	
28	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	てづくりとうふいりハンバーグ ブロッコリーのおかかあえ さつまじる	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, ぶたにく,とうふ,みそ, かつおぶし	たまねぎ,だいこん, ごぼう,にんじん, ねぎ,ブロッコリー	こめ,むぎ,パンこ,さとう, さつまいも,こんにやく	603	24.8	
29	水	バーガーパン ぎゅうにゅう	てりやきチキン そえキャベツ さつまいもとしめじのシチュー	ぎゅうにゅう,ベーコン, とりにく	たまねぎ,にんじん しめじ,えだまめ,キャベツ	パン,あぶら,バター, こむぎ,さとう, さつまいも	669	25.6	
30	木	ま つ さ か あ か な た ま ご ちやちやもランチ(松阪赤菜といり卵をつかったチャーハンの新メニューです。)							
		 まつさかあかな チャーハン ぎゅうにゅう	さわらのバーベキュー ソース はるさめスープ	ぎゅうにゅう,ツナ, たまご,やきぶた, さわら	まつさかあかな,たまねぎ, にんじん,もやし,にら, レモン	こめ,あぶら,はるさめ, さとう,かたくりこ	618	25.9	

※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。