



2023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	体の調子をとどめるもの みどり	体の熱や力になるもの きいろ	小学校 kcal	中学校 kcal	
1	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さかなのきのこのせやき もやしのあえもの かきたまじる	ぎゅうにゅう あじ みそ とうふ たまご	たまねぎ しめじ えのき とうもろこし もやし ねぎ ほうれんそう にんじん	こめ むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	561	717
2	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ドライカレー やさしいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら	571	719
6	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき はくさいのごまあえ やながわふうに	ぎゅうにゅう さば ぶたにく たまご	はくさい こまつな ごぼう たまねぎ にんじん こんにやく ねぎ	こめ むぎ さとう ごま あぶら	592	747
<b>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生きくらげのスープ)</b>								
7	火	コッペパン ぎゅうにゅう	さかなのサルサソース キャロットサラダ なまきくらげのスープ	ぎゅうにゅう さわら とうふ ツナ ベーコン	セロリー たまねぎ にんにく レモン にんじん きゅうり だいこん きくらげ ねぎ	パン かたくりこ あぶら さとう	603	793
8	水	キムたくごはん ぎゅうにゅう	あつあげのみそチーズやき もやしのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ チーズ ベーコン	だいこん はくさい ねぎ たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	こめ むぎ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	660	788
9	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ キャベツのしそあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが しそ キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら じゃがいも	646	846
10	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのカレーに ほうれんそうとツナのあえもの ワンタンじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく ツナ	ほうれんそう だいこん しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ	こめ むぎ さとう ごま ワンタン	619	776
13	月	キムチチャーハン ぎゅうにゅう	ナムル はくさいのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん しいたけ とうもろこし たまねぎ ピーマン はくさい ほうれんそう もやし チンゲンサイ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら ごま かたくりこ		720
14	火	こくとうパン ぎゅうにゅう	あきあじシチュー ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ハム とりにく ツナ	にんじん しめじ たまねぎ ブロッコリー キャベツ とうもろこし	パン あぶら きつまいも オリーブオイル さとう	616	816
15	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	だいこんととりにくのオイスターソースに こぎかないりフライピーンズ こまつなごんぶマヨサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず にぼし こんぶ	だいこん にんじん しょうが こまつな	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	664	826
16	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	いかのマリネ ちくぜんに	ぎゅうにゅう いか とりにく	たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく しいたけ たけのこ れんこん	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	647	806
<b>和食の日(あじの黄金焼き・白菜の甘酢和え・僧兵汁)</b>								
17	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あじのこがねやき はくさいのあまぎあえ そうへいじる	ぎゅうにゅう あじ とりにく あぶらあげ みそ	パセリ はくさい にんじん しょうが れんこん ごぼう だいこん ねぎ にんにく	こめ むぎ さとう ノンエッグマヨネーズ さといも	584	733
20	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あきやさいのカレー ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん にんにく しめじ ごぼう キャベツ ほうれんそう とうもろこし	こめ むぎ きつまいも あぶら さとう ごま	637	795
21	火	コッペパン ぎゅうにゅう	あじのつぶコーンやき そえブロッコリー ミネストローネ	ぎゅうにゅう あじ ベーコン	しょうが とうもろこし パセリ ブロッコリー にんにく たまねぎ にんじん トマト	パン オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ マカロニ	562	740
22	水	チキンライス ぎゅうにゅう	だいずサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし パセリ	こめ むぎ あぶら さとう	633	735
24	金	きつまいもごはん ぎゅうにゅう	さけのもみじやき さわにわん	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく	にんじん ごぼう だいこん たけのこ しいたけ ねぎ	こめ きつまいも ノンエッグマヨネーズ	560	715
27	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ キャベツのあおじそサラダ こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり あぶらあげ みそ とうふ	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ にんじん	こめ むぎ こむぎこ あぶら	628	773
28	火	コッペパン ぎゅうにゅう	マカロニグラタン ツナサラダ だいこんのスープ	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 きゅうり だいこん こまつな	パン マカロニ バター ノンエッグマヨネーズ	622	807
29	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	たらのみそマヨネーズやき じゃがいものうまに ふりかけ	ぎゅうにゅう たら みそ ちくわ	とうもろこし たまねぎ パセリ にんじん さやいんげん こんにやく	こめ むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	586	735
30	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あげぶりのだいこんのふ くめに ごしきあえ	ぎゅうにゅう ぶり ハム ぶたにく	しょうが にんじん だいこん チンゲンサイ もやし とうもろこし	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	616	770

※ 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。