

2024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	金	ごはん 牛乳 いかのさらさ揚げ 小松菜ともやしのいそ和え 牛肉と切干大根の煮物	ぎゅうにゅう いかのり ぎゅうにく あぶらあげ	しょうが こまつな もやし きりぼしだいこん にんじん	こめ かたくりこ あぶら さとう	593	23.6
5	火	黒糖パン 牛乳 とり肉のマーマレード焼き 皮ごとになんじんラペ えのきとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	にんにく にんじん バジル とうもろこし キャベツ えのきたけ たまねぎ	パン ジャム じゃがいも あぶら	606	26.7
6	水	ごはん 牛乳 とうにゅうなべ 豆乳鍋 つきこんにやくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ とうにゅう ツナ	だいこん にんじん はくさい ぶなしめじ ねぎ こんにやく ほうれんそう とうもろこし	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	586	22.5
7	木	《ちゃちゃもランチ》 ごはん 牛乳 飯高産きくらげ入り八宝菜 揚げきわみん塩風味 	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	たまねぎ にんじん はくさい きくらげ	こめ あぶら かたくりこ さつまいも	586	18.6
8	金	ごはん 牛乳 まぐろの甘辛がらめ キャベツの青じそ和え 沢煮椀	ぎゅうにゅう まぐろ ぶたにく	キャベツ しそ にんじん だいこん もやし ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう	586	27.9
11	月	ごはん 牛乳 さけのもみじ焼き もやしとチンゲンサイのごま和え みそ汁	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	にんじん チンゲンサイ もやし はくさい たまねぎ ねぎ	こめ ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	586	27.4
12	火	セルフサンド[小型コッペパン(横切り)・ハムのミックスサラダ] 牛乳 しのだうどん 豆乳プリン	ぎゅうにゅう ハム とりにく あぶらあげ	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ	パン うどん ノンエッグマヨネーズ とうにゅうプリン	604	22.5
13	水	セルフおにぎり[ごはん(麦入り)・納豆みそ・きゅうり・手巻きり] 牛乳 筑前煮	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なつとう のり とりにく	きゅうり ごぼう にんじん こんにやく たけのこ しいたけ	こめ むぎ あぶら さとう さといも	600	25.8
14	木	ごはん 牛乳 かつおフライ キャベツと塩昆布のナムル 春雨スープ	ぎゅうにゅう かつお こんぶ ベーコン	キャベツ にんじん もやし なら	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ パンこ こむぎこ	604	23.6
15	金	ごはん 牛乳 肉じゃが 小松菜と油揚げの和え物	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ ツナ	たまねぎ にんじん こんにやく キャベツ こまつな	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	585	19.8
18	月	チキンカレー(麦入り) 牛乳 ごぼうのさっぱりサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん にんにく ごぼう キャベツ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	586	22.1
19	火	こめこいりパン 牛乳 さわらの米パン粉焼き 秋味シチュー	ぎゅうにゅう さわら とりにく	パセリ バジル たまねぎ にんじん はくさい	パン こめパンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さつまいも パター こめこ クリーム	654	31.5
20	水	ごはん 牛乳 コロコロ酢豚 ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ はくさい もやし ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう ワンタン	599	21.5
21	木	ごはん(麦入り) 牛乳 ぶたにく やながわふう 豚肉の柳川風 大豆入りサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず ツナ	ごぼう たまねぎ こんにやく ねぎ にんじん きゅうり キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう	585	23.8
22	金	わかめごはん(麦入り) 牛乳 きびなごのかりかりフライ 白菜のしそ和え 大根と厚揚げの煮物	ぎゅうにゅう わかめ きびなご ぶたにく あつあげ さつまあげ	はくさい しそ しょうが だいこん にんじん	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こめこ	587	22.0
25	月	ごはん 牛乳 チキンアドボ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし キャベツ	こめ あぶら さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	615	23.0
26	火	揚げパン 牛乳 ポトフ 大根とチキンのごまドレサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん とうもろこし	パン あぶら ぶどうとう じゃがいも ごまドレッシング	586	20.4
27	水	《和食の日》 まいたけ入り炊き込みごはん 牛乳 さばの塩焼き 白菜の香味漬け きわみんと白みその豚汁 	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく	まいたけ たけのこ ごぼう はくさい しょうが たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	こめ さつまいも	606	27.8
28	木	ごはん(麦入り) 牛乳 高野豆腐の卵とじ ほうれん草ののり酢和え	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ たまご ツナ のり	たまねぎ にんじん こんにやく ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	587	25.5
29	金	ごはん(麦入り) 牛乳 ぶりの南部焼き ブロッコリーのおかか和え とり肉の和風スープ	ぎゅうにゅう ぶり はなかつお とりにく	ブロッコリー しょうが にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ かたくりこ ごま	585	29.4

※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。