



2024年度

11月

献立表

松阪市教育委員会

松阪市学校給食センターペーランチ



ひつけ 日付	こん 献 だて めい 立 名	食 品 名						エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質 g
		おも からだ そしき 主に体の組織をつくる		おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーになる			
		ぐん 1群(たんぱく質)	ぐん 2群(無機質)	ぐん 3群(ビタミンA)	ぐん 4群(ビタミンC)	ぐん たんすいかぶつ 5群(炭水化物)	ぐん しつ 6群(脂質)		
								Kcal	g
1 金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 野菜の干切り炒め 高野豆腐の和え物	さば みそ 豚肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	米 砂糖	油	746	33.2
5 火	ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ 親子煮 大豆サラダ	鶏肉 たまご 大豆 ハム	牛乳 いわしフライ	にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ	米 こんにやく 砂糖	油	819	33.0
6 水	ごはん 牛乳 まぐろのみそカツ 沢煮椀 ぶなしめじの和え物	まぐろ みそ 豚肉 油揚げ ちくわ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	だいこん はくさい しめじ キャベツ とうもろこし	米 小麦粉 パン粉 砂糖 でんぷん	油	765	34.7
7 木	黒糖パン 牛乳 スイートポテトグラタン コンソメスープ ドレッシングサラダ	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ とうもろこし	パン さつまいも ベシヤメルソース パン粉	バター 油	756	29.7
8 金	ごはん(麦入り) 牛乳 しゅうまい 八宝菜 わかめともやしのスープ	しゅうまい 豚肉 うすら卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい もやし	米 麦 でんぷん	油	744	30.5
11 月	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め 青のりポテト 小松菜のおかか和え	豚肉 生揚げ みそ ちくわ 花かつお	牛乳 あおさこ	にら にんじん こまつな	たけのこ もやし	米 砂糖 じゃがいも	油	755	27.8
12 火	ごはん(麦入り) 牛乳 あじのごま酢かけ 筑前煮 キャベツの甘酢和え	あじ 鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう しいたけ たけのこ れんこん キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でんぷん こんにやく	ごま 油	708	32.2
13 水	ごはん 牛乳 甘辛からあげ 豚汁 チンゲンサイののり酢和え	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ ツナ	牛乳 味付けもみり	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	にんにく ごぼう だいこん はくさい もやし	米 でんぷん 砂糖	油	800	32.3
14 木	コッパパン 牛乳 しいらのハーブグリル たまごいりコーン豆乳スープ ごぼうサラダ	しいら たまご 豆乳	牛乳	にんじん パジル	とうもろこし たまねぎ ごぼう キャベツ	パン パン粉 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ ごま	716	33.7
15 金	ごはん(麦入り) 牛乳 豆腐のチリソース煮 中華風和え物 みかん	豆腐 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ もやし みかん	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油	727	27.2
18 月	減量ごはん(麦入り) 牛乳 肉うどん ゼリーフライ 小松菜とちくわの和風マヨネーズ	豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん 葉ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ こまつな	米 麦 うどん ゼリーフライ	油 ノンエッグマヨネーズ	730	24.1
19 火	ごはん(麦入り) 牛乳 かじきの真身焼き 大根の煮物 もやしの磯和え	かじき 炒り卵 豚肉 さつま揚げ	牛乳 味付けもみり	にんじん さやいんげん	だいこん もやし	米 麦 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	731	33.1
20 水	チキンカレーライス(麦入り) 牛乳 フライピーズ キャベツとツナのサラダ	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも カレールの でんぷん 砂糖	油	852	30.2
21 木	チーズバーガー(丸パン横切り)・ハンバーグ・チーズ 牛乳 ポトフ コーンサラダ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 砂糖 じゃがいも	コーンドレッシング	732	34.2
わ 和 の ひ									
22 金	ごはん 牛乳 鮭のきのこあんかけ さつまいものみそ汁 ほうれん草の和え物 豆乳大福	さけ 豆腐 みそ	牛乳	葉ねぎ ほうれんそう	えのきたけ しめじ しいたけ だいこん ねまぎ もやし とうもろこし	米 でんぷん さつまいも 砂糖 豆乳大福	油	721	30.2
25 月	豚玉丼(麦入り) 牛乳 青じそ風味のこふさいも 白菜の浅漬	豚肉 たまご	牛乳	にんじん 青じそ	たまねぎ しめじ はくさい もやし しょうが	米 麦 こんにやく 砂糖 じゃがいも	油	708	31.0
26 火	ごはん(麦入り) 牛乳 ぶりの照り焼き 肉団子汁 小松菜の塩昆布和え	ぶり 鶏肉団子 ちくわ	牛乳 塩昆布	にんじん 葉ねぎ こまつな	たまねぎ えのきたけ もやし	米 麦 砂糖	油	714	31.8
27 水	さつまいもごはん 牛乳 厚揚げのごまだれ 五目きんぴら 磯マヨサラダ	生揚げ さつま揚げ	牛乳 味付けもみり	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう もやし	米 さつまいも 砂糖 でんぷん こんにやく	ごま ノンエッグマヨネーズ	729	26.0
28 木	ホキフライサンド (小型コッパパン横切り)・ホキフライ・一食用ソース 牛乳 鶏肉のクリームパンネ プロッコリーサラダ	ホキフライ 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん プロッコリー	にんにく しめじ たまねぎ だいこん	パン ペンネ 小麦粉 砂糖	バター	753	32.1
ち や ち や も ラ ン チ									
29 金	ごはん 牛乳 鶏肉と飯高産椎茸の揚げ煮 豆乳汁 三色ごま和え	鶏肉 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ こまつな	しいたけ レモン ごぼう だいこん はくさい もやし	米 でんぷん 砂糖	油 ごま	792	29.4

☆マークがついた日付けの献立はわくわくワークで中部中学校の生徒が作成した献立です。

※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。

学校給食の食材については、松阪市のホームページ(<http://www.city.matsusaka.mie.jp>)にて公表しています。