

# 2024年度 11月 給食献立表



幼稚園版 松阪市学校給食センターペルランチ

日付	献立名	食品名			エネルギー	たんぱく質
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
					Kcal	g
1金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 野菜の千切り炒め 高野豆腐の和え物	牛乳 さば みそ 豚肉 凍り豆腐	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ もやし キャベツ	米 砂糖 油	482	23.2
5火	ごはん 牛乳 おやこに 親子煮 大豆サラダ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 たまご 大豆 ハム	たまねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ キャベツ	米 砂糖 油 ぶどうゼリー	483	20.3
6水	ごはん 牛乳 まぐろのみそカツ 沢煮焼 ぶなしめじの和え物	牛乳 まぐろ みそ 豚肉 油揚げ ちくわ	だいこん はくさい にんじん 葉ねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 でんぷん	500	24.5
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	牛乳 鶏肉 チーズ ワインナー	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり とうもろこし キャベツ	パン さつまいも バター ベシヤメルソース パン粉 油	536	21.9
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	牛乳 しゅうまい 豚肉 わかめ 豆腐	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ はくさい もやし 葉ねぎ	米 麦 油 でんぷん	456	20.9
11月	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め 青のりポテト こまつなのおかか和え	牛乳 豚肉 生揚げ みそ あおのり ちくわ 花かつお	たけのこ いら にんじん こまつな もやし	米 砂糖 油 じゃがいも	497	20.5
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	牛乳 あじ 鶏肉	ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ たけのこ れんこん キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でんぷん ごま 油	455	22.7
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	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ ツナ のり	にんにく ごぼう だいこん にんじん はくさい 葉ねぎ チンゲンサイ もやし	米 でんぷん 油 砂糖	520	23.2
14木	コッパン 牛乳 しいらのハーブグリル たまご入りコーン豆乳スープ ごぼうサラダ	牛乳 しいら たまご 豆乳	とうもろこし にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ	パン 油 パン粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	470	23.2
15金	ごはん(麦入り) 牛乳 豆腐のケチャップ煮 中華風和え物 みかん	牛乳 豆腐 豚肉 ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ もやし みかん	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油	482	20.0
18月	げんりょう 減量ごはん(麦入り) 牛乳 肉うどん ゼリーフライ こまつなとちくわの和風マヨネーズ	牛乳 豚肉 ちくわ	たまねぎ にんじん 葉ねぎ こまつな キャベツ	米 麦 うどん ゼリーフライ 油 ノンエッグマヨネーズ	471	17.9
19火	ごはん(麦入り) 牛乳 かじきの真身焼き だいこんの煮物 もやしの磯和え	牛乳 まかじき たまご 豚肉 さつま揚げ のり	だいこん にんじん さやいんげん もやし	米 麦 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	451	22.8
20水	チキンカレーライス(麦入り) 牛乳 キャベツとツナのサラダ	牛乳 鶏肉 ツナ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ 砂糖	474	17.6
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	牛乳 ハンバーグ チーズ 鶏肉	にんじん たまねぎ チンゲンサイ 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 コールドレッシング	535	25.6
和 食 の 日						
22金	ごはん 牛乳 さけのきのこあんかけ さつまいものみそ汁 ほうれんそうの和え物 豆乳プリン	牛乳 さけ 豆腐 みそ 豆乳プリン	えのき しめじ 生しいたけ だいこん たまねぎ 葉ねぎ ほうれんそう もやし とうもろこし	米 でんぷん さつまいも 砂糖	443	20.9
25月	ふたまたどんむい 豚玉丼(麦入り) 牛乳 青じそ風味のこぶきいも はくさいの浅漬け	牛乳 豚肉 たまご	こんにゃく たまねぎ にんじん しめじ 青じそ はくさい もやし しょうが	米 麦 砂糖 じゃがいも	460	22.4
26火	ごはん(麦入り) 牛乳 ぶりの照り焼き すまし汁 こまつな塩昆布和え	牛乳 ぶり 豆腐 ちくわ 塩昆布	たまねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ こまつな もやし	米 麦 砂糖	451	22.3
27水	さつまいもごはん 牛乳 厚揚げのごまだれ ごもく 五目きんぴら 磯マヨサラダ	牛乳 生揚げ さつま揚げ のり	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん ほうれんそう もやし	米 さつまいも 砂糖 でんぷん ごま ノンエッグマヨネーズ	466	19.4
28木	小型コッパン 牛乳 鶏肉のクリームパンネ ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ	にんにく しめじ たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー	パン パンネ 油 バター 小麦粉 砂糖	464	19.2
ち ゃ ち ゃ も ラ ン チ						
29金	ごはん 牛乳 鶏肉と飯高産しいたけの揚げ煮 豆乳汁 三色ごま和え	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆乳 みそ	生しいたけ ごぼう にんじん だいこん はくさい 葉ねぎ こまつな もやし	米 でんぷん 油 砂糖 ごま	514	21.7

※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。