



ねんど 2024年度 11月 学校給食献立表

まつさかしほくぶがっこう学校給食センター
しょうがっこう 小学校(たけっぴーランチ)

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のとなる (あか)	おもに体の調子を整えるものとなる (みどり)	おもにエネルギーのもととなる (き)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とりにくのごまずがけ こふきいも ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう, とりにく, さつまあげ	ごぼう, にんじん	こめ, むぎ, さとう, かたくりこ, ごま, じゃがいも, こんにやく, あぶら	565	24.3
5	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー キャベツとコーンの サラダ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ハム	しょうが, にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, とうもろこし, キャベツ	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, コーントレッシング	628	21.1
6	水	きなこっちゃん あげパン ぎゅうにゅう	わふうポトフ だいこんいり かいそうサラダ	ぎゅうにゅう, きなこ, かいそうミックス, ツナ, ウィンナー	きゅうり, だいこん, とうもろこし, こまつな, にんじん, たまねぎ, セロリー	パン, さとう, あぶら, さつまいも	564	20.8
7	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ツナとたまごのそぼろ ぶたじる	ぎゅうにゅう, ツナ, たまご, ぶたにく, とうふ, みそ, あぶらあげ	たまねぎ, にんじん, しょうが, だいこん, はくさい, ねぎ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, さといも	626	26.6
8	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき はくさいのふうみあえ ちくぜんに	ぎゅうにゅう, さば, とりにく	はくさい, きゅうり, れんこん, にんじん, ごぼう, しいたけ, ふくじんづけ	こめ, むぎ, さといも, こんにやく, さとう, あぶら	609	22.9
11	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ししゃもフライ こまつなのごまずあえ ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう, ししゃも, ひじき, だいず, さつまあげ	こまつな, にんじん, キャベツ, たまねぎ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごま	590	23.6
12	火	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 とりりんじる	ぎゅうにゅう, ぶたにく, なっとう, みそ, のり, とりにく, とうふ	きゅうり, しょうが, だいこん, にんじん, たまねぎ, ねぎ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, こめこ, さといも	595	28.1
13	水	<フィリピン料理>フィリピンの煮込み料理「メソ」とさつまいもをあげて黒ごとうのたれをからめた「カモテキュー」です。						
		コッペパン ぎゅうにゅう	メソ カモテキュー 	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ウィンナー	にんにく, たまねぎ, にんじん, ピーマン	パン, あぶら, じゃがいも, さつまいも, くらざとう	620	21.1
14	木	ちやちやもランチ(松阪産の生しいたけと三重県産のとり肉をつかった「生しいたけととりにくのあげ煮」です。)						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	なましいたけと とりにくのあげに とうにゅうじる 	ぎゅうにゅう, とりにく, とうふ, とうにゅう, みそ	しいたけ, レモン, にんじん, たまねぎ, ねぎ	こめ, むぎ, さとう, あぶら, じゃがいも, かたくりこ	612	23.1
15	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とうふいりやきハンバーガー ブロッコリーのおかかあえ はるさめスープ	ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, とうふ, かつおぶし, やきぶた	たまねぎ, ブロッコリー, にら, にんじん, もやし	こめ, むぎ, パンこ, さとう, かたくりこ, はるさめ	584	26.2
18	月	和食の日(昔の人の知恵と工夫から生まれた保存食である高野豆腐を、たまごとじにして食べやすくします。)						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あかうおのにつけ はくさいのいそあえ  こうやどうふのたまごとじ	ぎゅうにゅう, あかうお, のり, こうやどうふ, かまぼこ, たまご	しょうが, はくさい, しいたけ, にんじん, たまねぎ	こめ, むぎ, さとう, じゃがいも, こんにやく, あぶら	595	30.7
19	火	<鹿児島県の郷土料理>さつまいもを使ったかき揚げ「がね」が登場します。形がカニに似ていることから、この名前がついたそうです。						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	がね キャベツのしそあえ  さつまじる	ぎゅうにゅう, とりにく, さつまあげ, みそ	にんじん, にら, キャベツ, だいこん, ごぼう, ねぎ	こめ, むぎ, さつまいも, てんぷらこ, こめこ, さとう, あぶら, こんにやく	629	19.2
20	水	コッペパン ぎゅうにゅう	さわらのフレークやき ミートボールいりトマトスープ りんご	ぎゅうにゅう, さわら, こなチーズ, ミートボール	セロリー, たまねぎ, にんじん, キャベツ, トマト, にんにく, りんご	パン, ノンエッグマヨネーズ, パンこ, コーンフレーク, あぶら	583	26.5
21	木	むぎいりごはん (小) ぎゅうにゅう	カレーうどん ひじきとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶらあげ, ひじき, チーズ	たまねぎ, にんじん, ねぎ, きゅうり, とうもろこし	こめ, むぎ, うどん, あぶら, さとう	571	22.4
22	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あげまぐろと 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
25	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが ごしきあえ ワインゼリー	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, ハム	たまねぎ, にんじん, こまつな, だいこん, とうもろこし	こめ, むぎ, じゃがいも, こんにやく, あぶら, さとう, ごま, ゼリー	618	20.7
26	火	まつさかあかな チャーハン ぎゅうにゅう	いかのさらさあげ もやしスープ	ぎゅうにゅう, ツナ, たまご, いか, ベーコン	まつさかあかな, しょうが, もやし, にんじん, たまねぎ, にら	こめ, あぶら, かたくりこ	585	26.1
27	水	こがたコッペパン よこぎり ぎゅうにゅう	ツナサラダ ほうれんそうの クリームスパゲッティ	ぎゅうにゅう, ツナ, ベーコン, とりにく	キャベツ, きゅうり, とうもろこし, セロリー, たまねぎ, ほうれんそう, にんじん	パン, スパゲッティ, ノンエッグマヨネーズ, こむぎこ, バター, あぶら	636	25.5
28	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とうふのチリソースに やさいのちゅうかふう あえもの	ぎゅうにゅう, とうふ, とりにく, 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	26.0
29	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あつあげのごまだれ キャベツのしおこんぶあえ すましじる	ぎゅうにゅう, あつあげ, こんぶ, かまぼこ, とうふ, わかめ	キャベツ, たまねぎ, にんじん, ねぎ	こめ, むぎ, かたくりこ, あぶら, さとう, ごま	564	21.0

※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。