



ね んど 2024年度 11 月 学 校 給 食 献 立 表

まつさかしほくふがっこうきゅうしょくこんだてひょう
松阪市北部学校給食センター
ちゅうがっこう
中学校(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 基準量	
				おもに体を つくるもとになる (あか)	おもに体の 調子を整える もとになる (みどり)	おもにエネルギー のもとになる (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	716	28.9
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	799	25.7
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	704	25.3
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	793	32.2
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	775	27.8
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	748	28.4
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	753	33.8
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、くろごとう	777	25.9
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	777	27.8
15	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とうふいりりやきハンバー グ 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	742	32.0
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	753	37.3
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	799	23.1
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ース ト 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	725	32.6
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	734	27.1
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	753	28.5
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	774	24.7
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	729	30.7
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	810	31.3
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	737	31.4
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	727	25.9

※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。