



2024年度11月 学校給食献立表

まつあかし いいたん いいたんがっこう きょうしつ
松阪市飯南・飯高学校給食センター

日	曜日	献立名	食品名			エネルギー	
			血や肉になるもの あか	体の調子をととのえるもの みどり	体の熱や力になるもの きいろ	小学校 kcal	中学校 kcal
1	金	ご飯 牛乳 高野豆腐のカレー揚げ れんこんのきんぴら もやしのスープ	ぎゅうにゅう こうやどうふ ベーコン	れんこん こんにゃく にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	575	716
5	火	コッパパン 牛乳 タンドリーフィッシュ キャロットサラダ マカロニと鶏肉のクリーム煮	ぎゅうにゅう あじ ヨーグルト ツナ とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゅうり レモン	パン パンこ さとう バター じゃがいも マカロニ	681	879
6	水	★ちゃちゃもランチ（飯高産・森林組合の「生きくらげ」を使った『生きくらげの中華たまご炒め』の登場）					
		ご飯 牛乳 生きくらげの中華たまご炒め 白菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご	にんじん きくらげ もやし みずな はくさい とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	603	750
7	木	ご飯 牛乳 さばの塩焼き 小松菜の昆布マヨサラダ 柳川風煮	ぎゅうにゅう さば こんぶ ぶたにく たまご	こまつな にんじん ごぼう たまねぎ こんにゃく みずな	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	621	775
8	金	チキンライス 牛乳 グリーンサラダ コーンチャウダー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ハム	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	こめ あぶら さとう オリーブオイル じゃがいも	616	715
11	月	キムチチャーハン 牛乳 鶏肉の韓国風味ソース 大根のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン はくさい ねぎ だいこん こまつな	こめ ごまあぶら あぶら かたくりこ ごま	606	718
12	火	コッパパン 牛乳 魚の香草焼き コールスローサラダ カレーポトフ	ぎゅうにゅう さわら ウインナー	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ	パン パンこ バター ノンエッグマヨネーズ さとう オリーブオイル じゃがいも	589	770
13	水	ご飯 牛乳 厚揚げとじゃがいものケチャップ炒め かきたま汁	ぎゅうにゅう あつあげ とうふ たまご	ピーマン たまねぎ にんじん みずな	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも ごま さとう	642	798
14	木	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 ごまネーズ和え けんちん汁	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ ちくわ	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう だいこん みずな	こめ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ かたくりこ ごまあぶら	655	794
15	金	ご飯 牛乳 親子煮 ちくわのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ わかめ	たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ キャベツ ほうれんそう	こめ あぶら さとう	600	749
18	月	秋の美りご飯 ししゃもフライ キャベツのしそ和え のっぺい汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも	にんじん しいたけ キャベツ しそ だいこん こんにゃく みずな	こめ あぶら さとう さつまいも さといも かたくりこ パンこ	593	736
19	火	黒糖パン 牛乳 チキンのフレイク焼き 冬野菜のクリームシチュー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー	パン ノンエッグマヨネーズ パンこ コーンフレイク あぶら	669	877
20	水	★食育の日（群馬県の郷土料理『すいとん』の登場）					
		ご飯 牛乳 魚の野菜あんかけ 野菜たっぷりすいとん	ぎゅうにゅう たら とりにく あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン だいこん はくさい しいたけ みずな	こめ かたくりこ あぶら さとう こむぎこ	615	774
21	木	ご飯 牛乳 豆腐のチゲ風 ナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ツナ	はくさい にんじん にら ほうれんそう もやし	こめ はるさめ ごまあぶら ごま	580	726
22	金	★和食の日（三重県菰野町で行われる僧兵祭りにちなんだ行事食の『僧兵汁』が登場）					
		ご飯 牛乳 魚のねぎ塩焼き れんこんサラダ 僧兵汁	ぎゅうにゅう さば ツナ みそ とりにく あぶらあげ	ねぎ しょうが にんにく れんこん チンゲンサイ みずな にんじん ごぼう だいこん	こめ さとう ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ さといも	645	802
25	月	ご飯 牛乳 ハヤシシチュー ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし きゅうり	こめ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	678	843
26	火	小型コッパパン 牛乳 ボロネーゼ（ペンネ） 大根のスープ りんごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんにく セロリ にんじん ピーマン だいこん こまつな	パン オリーブオイル ペンネ りんごジャム	569	757
27	水	ご飯 牛乳 揚げまぐろと大根の含め煮 じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう まぐろ ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	しょうが にんじん だいこん たまねぎ みずな	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	635	791
28	木	ご飯 牛乳 大根入りカレー ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	だいこん にんじん たまねぎ にんにく ごぼう キャベツ ほうれんそう とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	604	756
29	金	ご飯 牛乳 ホイコーロー もやしのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ベーコン みそ	キャベツ ピーマン にんにく にら たまねぎ もやし チンゲンサイ	こめ あぶら さとう かたくりこ	644	801

※ 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。