

2025年度 11月 学校給食献立表

松阪市教育委員会 松阪市学校給食協会

日	曜	献立名	赤	緑	黄	エネルギー	たんぱく
			おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもに熱や力のもとになる	kcal	g
4	火	セルフサンド〔小型コッペパン(横切り) ツナとキャベツのサラダ〕牛乳 しのだうどん	ぎゅうにゅう ツナ とりにく あぶらあげ	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ	パン うどん ノンエッグマヨネーズ	582	25.0
5	水	なめし 菜飯 牛乳 きびなごのかりかりフライ はくさい いそあ 厚揚げのほっこり煮	ぎゅうにゅう きびなご のり あつあげ ちくわ	あおな はくさい にんじん だいこん	こめ あぶら さとう じゃがいも	576	21.8
6	木	ごはん(麦入り) 牛乳 納豆みそ きゅうり ぎゅうにく きりぼしだいこん 牛肉と切干大根の含め煮	ぎゅうにゅう とりにく みそ なっとう ぎゅうにく	きゅうり ごぼう にんじん きりぼしだいこん こんにゃく	こめ むぎ あぶら さとう	582	24.3
7	金	ごはん(麦入り) 牛乳 あじのから揚げ チンゲンサイとまやしの福神和え ビーフン入りわかめスープ	ぎゅうにゅう あじ ベーコン わかめ	しょうが チンゲンサイ もやし だいこん たまねぎ はくさい にんじん	こめ むぎ かたくりこ あぶら ビーフン	576	22.8
10	月	ごはん 牛乳 メスド チキンマカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー とりにく	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん きゅうり キャベツ トマト	こめ あぶら じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	614	20.3
11	火	くとう 黒糖パン ぎゅうにゅう はくさい こめこ だいずい 大豆入りサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく だいず ハム	たまねぎ にんじん はくさい きゅうり キャベツ みかん	パン じゃがいも あぶら バター こめこ クリーム さとう	604	26.2
12	水	まいたけ入り炊き込みごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ もやしのしそ和え 豆乳汁	ぎゅうにゅう さわら とりにく とうにゅう みそ あぶらあげ	もやし ごぼう しそ ねぎ たけのこ にんじん しょうが まいたけ だいこん はくさい こんにゃく	こめ かたくりこ あぶら	585	25.7
13	木	さつまいもとしめじのカレー 牛乳 こんぶのミネラルサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ツナ	たまねぎ にんじん にんにく ぶなしめじ キャベツ とうもろこし	こめ さつまいも あぶら カレールウ さとう	592	18.4
14	金	ごはん 牛乳 さけのもみじ焼き キャベツの青じそ和え さといもの白みそ汁	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ しそ たまねぎ ねぎ だいこん	こめ さといも ノンエッグマヨネーズ	574	25.3
17	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ほうれん草のナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ツナ	しょうが ねぎ たまねぎ ほうれんそう にんじん もやし	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	591	27.0
18	火	こめ こい 米粉入りパン 牛乳 まぐろのオニオンソース 粉ふきいも コンソメスープ	ぎゅうにゅう まぐろ チキンハム	たまねぎ にんじん キャベツ	パン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	577	30.5
19	水	ごはん 牛乳 こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ たまご ちくわ	たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう キャベツ	こめ さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	618	24.8
20	木	いいだかさん 飯高産きくらげ入り中華飯(麦入り) 牛乳 きわみんの大学芋	ぎゅうにゅう ぶたにく	きくらげ しょうが たまねぎ もやし にんじん はくさい チンゲンサイ	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ さつまいも あぶら ごま	618	17.7
21	金	わしよく ひ 《和食の日》 ごはん(麦入り) 牛乳 さばのみそ煮 ブロッコリーのおかか和え けんちん汁	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし とうふ あぶらあげ	しょうが ブロッコリー ごぼう にんじん だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら	619	28.6
25	火	あ 揚げパン ぎゅうにゅう やさい あお ふうみ 牛乳 野菜とツナの青じそ風味 しめじとウインナーのポトフ	ぎゅうにゅう きなこ ツナ ウインナー	キャベツ にんじん きゅうり ぶなしめじ たまねぎ だいこん	パン あぶら ぶどうとう あおじそドレッシング	579	24.0
26	水	ごはん(麦入り) 牛乳 ツナそぼろ にんじんともやしのごま和え かきたま汁	ぎゅうにゅう ツナ とうふ たまご	しょうが もやし にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう ごま	575	24.9
27	木	《ちゃちゃやランチ》 ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉のみそ炒め きわみんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ハム	たまねぎ にんじん なら きゅうり	こめ あぶら さとう かたくりこ さつまいも ノンエッグマヨネーズ	635	21.3
28	金	ごはん 牛乳 とり肉の甘辛揚げ はくさい しおこんぶ あ 白菜の塩昆布和え ゆば入りすまし汁	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ とうふ ゆば	にんにく はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう	613	25.0

※材料等の都合により、献立等を変更をする場合がありますのでご了承ください。