

2025年度

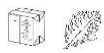
11月

献立表

松阪市教育委員会

松阪市学校給食センターペルランチ



ひつけ 日付		こん 献 立 名	食 品 名						エ ネ ル ギ ー Kcal	たん ば く 質 g
			おも からだ かしき 主に体の組織をつくる		おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーになる			
			ぐん しつ 1群(たんぱく質)	ぐん むかしつ 2群(無機質)	ぐん 3群(ビタミンA)	ぐん 4群(ビタミンC)	ぐん たんすいかぶつ 5群(炭水化物)	ぐん しつ 6群(脂質)		
										
4	火	ごはん(牛乳) ししゃもフライ だいこん あつあ にももの 大根と厚揚げの煮物 ひじきとじゃがいものサラダ	生揚げ 牛乳 ししゃもフライ ひじき	にんじん さやいんげん	だいこん とうもろこし	米 砂糖 じゃがいも	油	702	22.0	
5	水	ごはん(麦入り) 牛乳 ホイコーロー だいず 大豆サラダ ニラたまスープ	豚肉 みそ 大豆 ツナ たまご	にんじん こまつな にら	キャベツ たけのこ きゅうり たまねぎ もやし	米 麦 砂糖 でんぶん	油	722	29.9	
6	木	コッペパン 牛乳 スイートポテトグラタン ごぼうサラダ チンゲンサイのスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし だいこん	パン さつまいも ベシヤメルソース パン粉 砂糖 ごま	油 ノンエッグマヨネーズ	743	28.9
7	金	ごはん(牛乳) さわらの揚げだし さといも にももの 里芋の煮物 白菜の塩昆布和え	さわら 鶏肉	牛乳 塩昆布	にんじん だいこん はくさい もやし	米 でんぶん 砂糖 さといも こんにゃく	油	732	29.1	
10	月	ふたどんむぎい ぎゅうにゅう 豚丼(麦入り) 牛乳 いそ煮 キャベツの浅漬け	豚肉 大豆 油揚げ ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり しょうが 砂糖	米 麦 こんにゃく 砂糖	油	709	30.5
11	火	ごはん(牛乳) あじのごま酢がけ れんこんの和風マヨネーズ とうにゅうじる 豆乳汁	あじ ツナ 鶏肉 豆乳 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	れんこん ごぼう だいこん はくさい 白ねぎ	米 砂糖 でんぶん	ごま ノンエッグマヨネーズ	706	31.9
12	水	ごはん(麦入り) ぎゅうにゅう とうふ ちゅうかに あお 牛乳 豆腐の中華煮 青のりポテト ちゅうかふうあ もの 中華風和え物	豆腐 豚肉	牛乳 あおさ粉	にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい しょうが キャベツ もやし とうもろこし	米 麦 でんぶん 砂糖 じゃがいも	ごま油 油	731	25.4
13	木	こがたことう ぎゅうにゅう 小型黒糖パン 牛乳 カレースパゲッティ さわらの粒コーン焼き キャベチーズサラダ	ウインナー さわら	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ しょうが とうもろこし キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ	油	820	33.8
14	金	ち や ち や も ラ ン チ								
		ごはん(牛乳) とりにく いちかきん あ に 鶏肉と飯高産しいたけの揚げ煮 もやしの磯和え けんちん汁	鶏肉 豆腐	牛乳 味付けもみのり	にんじん	しいたけ レモン もやし ごぼう だいこん 白ねぎ	米 でんぶん 砂糖 さといも	油 ごま油	768	28.2
17	月	ごはん(牛乳) ちくわのマヨチーズ焼き おやこに 豆腐の白みそ汁	ちくわ 花かつお 鶏肉 たまご 豆腐 みそ	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しいたけ だいこん	米 こんにゃく 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	769	32.2
18	火	ごはん(牛乳) さつまいものかき揚げ だいこん 大根のそぼろあん もやしと油揚げのごま酢和え	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ だいこん しょうが もやし キャベツ	米 さつまいも でんぶん粉 こんにゃく 砂糖 でんぶん	油 ごま	774	22.8
19	水	カレーピラフ(麦入り) ぎゅうにゅう ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ みかん	鶏肉 豚肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり みかん	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	749	31.9
20	木	コッペパン 牛乳 あじの洋風米粉揚げ はくさい 牛乳 白菜のクリーム煮 あお 白菜のクリーム煮 青じそサラダ	あじ ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 米粉 ベシヤメルソース	油	713	32.6
21	金	わ 食 の 日								
		ごはん(麦入り) 牛乳 厚揚げのごまだれ チンゲンサイののり酢和え とうりん汁	生揚げ ちくわ 鶏肉	牛乳 味付けもみのり	チンゲンサイ にんじん	もやし しょうが はくさい たまねぎ 白ねぎ	米 麦 砂糖 でんぶん 米粉	ごま	713	29.5
25	火	ポークカレーライス(麦入り) ぎゅうにゅう フライビーンズ ふくじんあ 福神和え	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり 福神漬け	米 麦 じゃがいも カレールウ でんぶん 砂糖	油	811	29.4
26	水	ごはん(牛乳) さばの煮付け こまつな とちくわ わふう 小松菜とちくわの和風マヨネーズ だいこん 大根のみそ汁	さば ちくわ 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ 白ねぎ	米 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	723	28.8
27	木	コッペパン 牛乳 ハンバーグ あきあじ 牛乳 フレンチサラダ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	にんじん	しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 砂糖 さつまいも 小麦粉	油 バター	793	31.1
28	金	ごはん(牛乳) しいらの甘酢あんかけ かんたき 牛乳 関東煮 キャベツのごま和え	しいら ころてん うすら卵	牛乳	にんじん	だいこん キャベツ もやし	米 でんぶん 砂糖 さといも こんにゃく	油 ごま	756	31.9

※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。

学校給食の食材については、松阪市のホームページ(<https://www.city.matsusaka.mie.jp>)にて公表しています。