



2025年度 11 月 学 校 給 食 献 立 表

松阪市北部学校給食センター
中学校(たけっピーランチ)

日	曜日	献立名	食 品 名			基準量		
			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)	
4	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいず、ツナ	にんじん、しいたけ、こまつな、 キャベツ	こめ、むぎ、かたくりこ、 じゃがいも、あぶら、 こんにやく、さとう、ごま	758	23.3	
5	水	バーガーパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ホキ、 ベーコン、とうにゅう	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 とうもろこし、パセリ	パン、こむぎこ、パンこ、 あぶら、 ノンエッグタルタルソース	803	25.9	
6	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 なっとう、みそ、のり、 さつまあげ	きゅうり、ごぼう、 にんじん、	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 こんにやく、ごま	762	24.9	
7	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さわらのにつけ こうやどうふのたまごとじ みかん	ぎゅうにゅう、さわら、 こうやどうふ、かまぼこ、 たまご	しょうが、たまねぎ、にんじん、 みかん、しいたけ	こめ、むぎ、さとう、じゃがいも、 こんにやく、あぶら	789	29.7
10	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あつあげのみそチーズやき はくさいのおかかあえ はるさめとやさいの せんぎりいため	ぎゅうにゅう、あつあげ、 みそ、チーズ、かつおぶし、 ぶたにく	はくさい、しょうが、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、もやし、 ピーマン、にんにく	こめ、むぎ、さとう、 ノンエッグマヨネーズ、 はるさめ、あぶら	772	23.5
11	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さつまいもとしめじのカレー こんがりきつねの わふうサラダ	ぎゅうにゅう、とり、 あぶらあげ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、しめじ、セロリー、 キャベツ、とうもろこし、きゅうり	こめ、むぎ、あぶら、 さつまいも、こむぎこ、さとう	799	21.4
12	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいず	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ごぼう、とうもろこし、きゅうり	パン、あぶら、 じゃがいも、さとう、 ノンエッグマヨネーズ、ごま	747	24.5
13	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	てづくりとうふいり わふうハンバーグ キャベツのあおじそあえ さつまいものしろみそしる	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、とうもろこし、 えのきたけ、キャベツ、 だいこん、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ、パンこ、さとう、 かたくりこ、さつまいも	800	25.7
14	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	かんとうに わかさぎフリッター こまつなのいそあえ	ぎゅうにゅう、あつあげ、 がんもどき、うずらたまご、 わかさぎ、のり	だいこん、にんじん こまつな、もやし	こめ、むぎ、さといも、 こんにやく、さとう、あぶら	731	20.9
17	月	<タイ料理>「パットガパオ」は、ひき肉や野菜を炒め、タイのしょうゆやバジルで味つけた料理です。日本では、「ガパオライス」としておなじみです。						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	パットガパオ ゲーンチュートフォー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とり、だいず、ベーコン、 とうふ	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、しいたけ、 はくさい	こめ、むぎ、あぶら、さとう	702	22.3
18	火	和食の日(旬の食材「さつまいも」と野菜たっぷりの「かきあげ」と「さといも」や「白菜」「大根」のはいった「豚汁」です。)						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	さつまいものかきあげ ぶたじる おかかふりかけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、みそ、ふりかけ	ごぼう、にんじん、たまねぎ、 だいこん、はくさい、ねぎ	こめ、むぎ、さつまいも、 てんぷらこ、あぶら、さといも	747	19.4
19	水	こがたコッペパン たてぎり ぎゅうにゅう	ロングウインナー、ケチャップ そえキャベツ ほうれんそうの クリームスパゲッティ	ぎゅうにゅう、ウインナー、 ベーコン、とり、 きゅうり	キャベツ、セロリー、たまねぎ、 ほうれんそう、にんじん	パン、あぶら、スパゲッティ、 こむぎこ、バター	727	24.0
20	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あげまぐろと だいこんのもの 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、 ノンエッグマヨネーズ、ごま	753	23.5
21	金	あおなごはん ぎゅうにゅう	なましいたけと とり、のあげに もやしスープ	ぎゅうにゅう、とり、 ベーコン	しいたけ、レモン、もやし、 たまねぎ、にんじん、にら	こめ、むぎ、さとう あぶら、かたくりこ	774	20.9
25	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とうふのチリソースに やさいのちゅうかう あえもの	ぎゅうにゅう、とうふ、 とり、くちわ	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、キャベツ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 かたくりこ	736	25.0
26	水	ちゃちゃもランチ(あげパンに飯南産の「お茶」、スープに飯高産の「きくらげ」、嬉野産の「小松菜」を使っています。)						
		きなこっちゃ あげパン ぎゅうにゅう	とりだんごときくらげスープ ブロッコリーとさつまいもの サラダ	ぎゅうにゅう、きなこ、 とりだんご	りよくちや、きくらげ、 こまつな、にんじん、 たまねぎ、ブロッコリー、 とうもろこし	パン、さとう、あぶら、 はるさめ、さつまいも	707	21.0
27	木	<山形県の郷土料理>里芋の収穫時期に、河原に鍋と材料を持ち込んで「芋煮会」がさかに行われます。						
		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	いもに ほっけのてりやき キャベツとたくあんの あえもの	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 ほっけ	しめじ、だいこん、にんじん、 ねぎ、キャベツ、たくあん	こめ、むぎ、さといも、 こんにやく、さとう、ごま かたくりこ	702	29.2
28	金	まつさかあかな チャーハン ぎゅうにゅう	たらのエスカベッシュ マカロニスープ	ぎゅうにゅう、たまご、 たら、ベーコン ぶたにく	まつさかあかな、たまねぎ、 にんじん、レモン、とうもろこし、 パセリ	こめ、あぶら、かたくりこ、 さとう、マカロニ、じゃがいも	752	31.4

※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。