



2025年度11月 学校給食献立表

まつさかししいなん いいたがっこうきゅうしよく
松阪市飯南・飯高学校給食センター

日曜日	曜日	献立名	食 品 名			エネルギー 小学校	エネルギー 中学校
			血や肉になるもの あか	体の調子をとのえるもの みどり	体の熱や力になるもの きいろ	kcal	kcal
4	火	黒糖パン 牛乳 さわらの香草焼き フレンチサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう さわら ベーコン	きゅうり にんじん パセリ バジル キャベツ たまねぎ	パン パンこ ノンエッグマヨネーズ パンこ あぶら さとう	600	751
5	水	ごはん 牛乳 高野豆腐のたまごとじ 小松菜と油揚げの和え物	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご あぶらあげ ツナ	たまねぎ にんじん こんにやく きりぼしだいこん キャベツ こまつな	こめ さとう あぶら ごまあぶら	586	733
6	木	さつまいもとしめじのカレー 牛乳 ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん にんにく ぶなしめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ さつまいも あぶら カレールウ さとう	605	748
7	金	中華風混ぜごはん 牛乳 いかのさらさ揚げ キャベツとツナの中華和え 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ツナ とりにく	しょうが こまつな しいたけ にんじんこんにやく キャベツ だいこん たまねぎ はくさい	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら はるさめ	587	733
10	月	ごはん 牛乳 野菜たっぷりラーメン 焼きぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし ねぎ しょうが にら	こめ ちゅうかめん ごまあぶら こむぎこ	607	827
11	火	小型コッペパン 牛乳 キャベツとささみの サラダ サーモンクリームパンネ	ぎゅうにゅう とりにく さけ ベーコン チーズ	キャベツ きゅうり パセリ とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん エリンギ	パン あぶら ノンエッグマヨネーズ パンネ	609	791
12	水	秋の美りごはん 牛乳 ししゃもフライ チンゲンサイのごま和え かきたま汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも とうふ たまご	にんじん しいたけ チンゲンサイ もやし たまねぎ ねぎ	こめ あぶら さとう さつまいも ごま パンこ	593	721
13	木	ごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物 小松菜とツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	だいこん にんじん こまつな キャベツ	こめ あぶら さといも さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	585	688
14	金	ごはん 牛乳 まぐろみそカツ 添えキャベツ 沢煮碗	ぎゅうにゅう みそ まぐろ とりにく	キャベツ ごぼう にんじん だいこん たけのこ ねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	636	792
17	月	ごはん 牛乳 ホイコーロー バンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ハム	キャベツ にんじん にんにく にら もやし	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら ごま	599	746
18	火	コッペパン 牛乳 大豆のカレー煮 ツナサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし トマト	パン じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	588	650
19	水	ごはん 牛乳 かつおのごまがらめ もやしのしそ和え 大根の白みそ汁	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ わかめ みそ	しょうが もやし きゅうり しそ たまねぎ ごぼう だいこん にんじん	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	606	745
20	木	ごはん 牛乳 豆腐とえびのチリソース煮 ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ えび ぶたにく ツナ	にんにくしょうが とうもろこし にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ ほうれんそう キャベツ たけのこ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ドレッシング	604	742
21	金	和食の日 (11月24日は「いい(11)日本(2)食(4)」の語呂合わせで、和食の日です。初登場の茶葉を丸ごととれるお茶ごはんは、飯南中の生徒が名前を考えてくれました。) おいteaごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 白菜の塩昆布和え けんちん汁	ぎゅうにゅう あじ こんぶ とうふ あぶらあげ	りよくちゃ しょうが ねぎ はくさい ごぼう にんじん だいこん	こめ かたくりこ あぶら さといも ごまあぶら	594	737
25	火	コッペパン 牛乳 スイートポテトグラタン 大根のスープ りんごジャム	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん はくさい パセリ	パン さつまいも バター ベシャメルソース ジャム	627	780
26	水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 小松菜のおかか和え きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし とりにく	しょうが こまつな もやしにんじん ごぼう こんにやく	こめ さとう あぶら ごま	595	710
27	木	ちやちやもランチ (松阪市内で育てられているさつまいも「きわみいも きわみん」が登場します。素材の味を感じてもらえるよう、シンプルな塩のみの味付けです。) 中華飯 牛乳 揚げきわみん塩風味	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	しょうが しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ さつまいも	609	756
28	金	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン キャベツの 青じそ和え わかめともやしのスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ とうふ	にんにく キャベツ しそ もやし ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	588	739

※ 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。