



2017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・ベルランチ

ひつけ 日付	献立名	食 品 名						エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
1 水	ごはん(牛乳) ちくわの生姜入りてんぷら 筑前煮 春雨の酢のもの	ちくわ 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん	ごぼう キャベツ 紅しょうが きゅうり しいたけ	米 さといも 天ぷら粉 砂糖 ごま	油	792	28.1
2 木	コッパン(牛乳) 鮭のきのこチーズ焼き 野菜のスープ ポテトサラダ	鮭 ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	松阪しめじ たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも /ノイグ マネー	油	760	34.9
6 月	弁加-ライ(牛乳) ひじきサラダ 小魚入りフライピンス	鶏肉 ツナ 大豆	牛乳 ひじき かえり煮干し	にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく	米 でんぷん じゃがいも 砂糖 カレールウ	油	862	30.8
和 食 の 日									
7 火	ごはん(麦入り) 牛乳 さんまの干物 豚肉とごぼうの旨め煮 白菜の塩昆布和え	さんま 豚肉	牛乳 塩昆布	にんじん	切干大根 はくさい もやし ごぼう	米 麦 砂糖	油	750	26.5
8 水	ごはん(麦入り) 牛乳 酢豚 わかめと豆腐のスープ 中華風和え物	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 葉ねぎ	たけのこ えのきだけ しょうが キャベツ しいたけ たまねぎ もやし	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま油	753	26.8
9 木	コッパン(牛乳) 鶏肉のクリーム煮 大豆サラダ りんごゼリー	鶏肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン ベジメソソース じゃがいも 砂糖 マカロニ ゼリー	油 バター	804	33.7
10 金	ごはん(牛乳) さわらの甘酢あんかけ じゃがいもの旨煮 たくあんとキャベツの和え物	さわら 鶏肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが たくあん にんにく	米 砂糖 こんにやく でんぷん じゃがいも	油 ごま	835	29.8
13 月	ごはん(麦入り) 牛乳 おやこ煮 キャベツともやしの甘酢和え かみかみ佃煮	鶏肉 たまご ツナ かつおぶし	牛乳 塩昆布 しらす干し	にんじん	たまねぎ もやし しいたけ キャベツ	米 麦 こんにやく ごま 砂糖 はるさめ	油	755	28.4
14 火	まこもとしめじごはん(牛乳) ししゃもフライ 豚汁 ブロッコリーのドレッシング和え	ツナ 豚肉 油あげ 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん 葉ねぎ ブロッコリー	まこも はくさい だいこん 松阪しめじ	米 砂糖	油	757	27.6
15 水	ごはん(麦入り) 牛乳 豆腐と白菜の中華煮 れんこんサラダ わかめふりかけ	豚肉 ちくわ 豆腐 ハム	牛乳 わかめふりかけ	にんじん チンゲンサイ	はくさい れんこん 白ねぎ キャベツ しょうが	米 麦 でんぷん /ノイグ マネー	ごま油	756	25.8
16 木	ミルクパン(牛乳) ポークシチュー フレンチサラダ みかん	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ 松阪しめじ きゅうり とうもろこし みかん	パン じゃがいも 砂糖 オリーブ油	油	789	26.1
17 金	大豆入りカレーそぼろごはん(牛乳) けんちん汁 白菜のごま和え	鶏肉 豆腐 大豆 たまご	牛乳 あおりの	にんじん 葉ねぎ	しいたけ だいこん たまねぎ はくさい ごぼう もやし	米 砂糖 さといも でんぷん ごま	油 ごま油	754	26.8
20 月	ごはん(麦入り) 牛乳 中華野菜炒め 中華風コーンスープ ぎょうざのから揚げ	豚肉 ぎょうざ ハム たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ はくさい しいたけ たけのこ とうもろこし	米 麦 でんぷん	油	802	25.5
21 火	ごはん(牛乳) 豚肉と厚揚げの味噌炒め こんにやくサラダ 小魚のごまがらめ	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 かえり煮干し	にんじん にら	たけのこ キャベツ きゅうり	米 砂糖 こんにやく /ノイグ マネー	油 ごま	811	29.0
ち ゃ ち ゃ も ラ ン チ									
22 水	ごはん(牛乳) あじのから揚げ 五目豆 松阪赤菜と白菜のおかか和え	あじ さつまあげ 大豆 かつおぶし 鶏肉	牛乳	にんじん 松阪赤菜	ごぼう しょうが はくさい	米 でんぷん 砂糖 こんにやく	油	778	33.8
24 金	ごはん(麦入り) 牛乳 揚げまぐろと大根の旨め煮 松阪しめじの和え物 味付けのり	まぐろ 豚肉	牛乳 味付けのり	にんじん ほうれんそう	だいこん もやし しょうが 松阪しめじ とうもろこし	米 麦 でんぷん 砂糖	油	752	31.1
27 月	ごはん(牛乳) カレーマーマー 大根入り海藻サラダ 青じそポテト	豚肉 豆腐 ツナ	牛乳 かいそうミックス	にんじん 葉ねぎ あおじそ	たまねぎ だいこん きゅうり しょうが	米 じゃがいも 砂糖 カレールウ	ごま油 バター	759	26.4
28 火	ごはん(麦入り) 牛乳 さばの煮付け れんこんの金平 白菜の浅漬け	さば 鶏肉 さつまあげ	牛乳	にんじん	れんこん もやし しょうが はくさい	米 麦 砂糖 こんにやく	油	777	33.4
29 水	ごはん(麦入り) 牛乳 さつまいものかき揚げ すまし汁 ごまドレッシング和え	いか 豆腐 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ ごまつな	ごぼう キャベツ たまねぎ とうもろこし	米 麦 さつまいも 天ぷら粉 ごまドレッシング	油 ごま	801	24.8
30 木	焼そば(小型コッパン横切り・たまごサラダ) 牛乳 焼そば 豆かりん	たまご 豚肉 大豆	牛乳 あおりの	にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ 紅しょうが もやし	パン 黒砂糖 焼きそば でんぷん 砂糖	油 /ノイグ マネー	887	32.5

※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(<http://www.city.matsusaka.mie.jp>)にて公表しています。