

かつぶん がっこうきゅうしょくこんだてひょう  
11月分学校給食献立表

A 群

物質の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひ づ け	よ う び	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			あか からだをつくる	き もえてねつやちから をだす	みどり からだのちようしを ととのえる		
2	月	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき あかじそあえ すましじる	さんま とうふ わかめ ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん さとう あぶら ごま	キャベツ あかじそ たまねぎ にんじん えのきたけ	633	20.8
4	水	こがたパン ぎゅうにゅう ごもくうどん ちくわのてんぷら カレーキャベツ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ	パン あぶら うどん てんぷらこ	たまねぎ ほししいたけ ごまつな キャベツ だいこん	591	24.4
5	木	ごはん ぎゅうにゅう たまごやき そくせきづけ にくじやが	ぎゅうにゅう たまご しおこんぶ ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう	はくさい キャベツ たまねぎ にんじん しらたき えだまめ	646	23.7
6	金	パン ぎゅうにゅう さかなのトマトソースかけ かぼちゃのシチュー	ぎゅうにゅう たら とりにく	パン あぶら オリーブゆ さとう でんぶん ホワイトルウ	にんにく たまねぎ きピーマン にんじん しめじ かぼちゃ トマトピューレ	592	25.4
9	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーに うめあえ もずくスープ	ぎゅうにゅう さば とうふ もずく ベーコン	ごはん さとう	しょうが キャベツ うめ たまねぎ にんじん えのきたけ もやし	602	23.4
10	火	ごはん ぎゅうにゅう ひきずり あまずあえ あじつ竹のり 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ のり	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん ごぼう はくさい しらたき ねぎ たまねぎ れんこん きゅうり	595	21.2
11	水	パン ぎゅうにゅう イカのリモンふうみあげ チーズサラダ とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう イカ チーズ ウィナー とうにゅう	パン でんぶん あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	レモンかじゅう キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ えだまめ コーン	651	30.0
12	木	ごはん ぎゅうにゅう かきあげ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ とうふ まめみそ	ごはん さつまいも あぶら てんぷらこ	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ごまつな	620	20.0
13	金	こがたことうパン ぎゅうにゅう ちゃんぽんめん ツナサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ ヨーグルト	パン ことう ちゅうかめん あぶら ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい もやし キャベツ コーン	607	23.7
16	月	ごはん ぎゅうにゅう オイスターソースいため キムチスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ ビーマン あかピーマン まごもたけ キャベツ にんじん だいこん もやし チンゲンサイ キムチ	593	21.7
17	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに たくあんあえ ひじきまめ	ぎゅうにゅう いわし ひじき ちくわ だいず	ごはん あぶら さとう	しょうが はくさい にんじん たくあん ごぼう こんにやく ほししいたけ	594	24.0
18	水	おちゃあげパン ぎゅうにゅう オムレツ チキンスープ	きなこ ぎゅうにゅう たまご とりにく	パン ぶどうとう あぶら じゃがいも さとう でんぶん	おちゃ たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム えだまめ	616	22.7
19	木	ごはん はっこうにゅう ビーフカレー もちごぼぎのスパゲッティサラダ 【ふるさとおうえんランチ】	はっこうにゅう ぎゅうにく まぐろみずに	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ マヨネーズ もちごぼぎスパゲッティ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ	676	21.7
20	金	パン ぎゅうにゅう にらまんじゅう ちゅうかサラダ スーミータン 【ワールドランチ：ちゅうごく】	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろみずに やきぶた たまご	パン あぶら こむぎこ はるさめ ドレッシング でんぶん	にら キャベツ にんじん にんにく たまねぎ もやし コーン ねぎ クリームコーン	596	23.0
24	火	ごはん はっこうにゅう(いちご) まぐろのなんぶあげ もやしとごまつなのおしいたけ たまねぎのみそしる 【ふるさとおうえんランチ】	はっこうにゅう まぐろ とうふ あわせみそ	ごはん でんぶん じゃがいも あぶら さとう ごま	もやし ごまつな たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ	598	25.2
25	水	こがたパン ぎゅうにゅう あんかけやきそば フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン ちゅうかめん ごまあぶら あぶら でんぶん ゼリー	しょうが たまねぎ にんじん はくさい もやし みかん おうとう パイナップル	594	19.7
26	木	ごはん ぎゅうにゅう ピビンバ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく まめみそ たまご やきぶた わかめ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんにく もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	603	22.6
27	金	パン ぎゅうにゅう だいずのチリソースに こんさいチップス みかん 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ごさかな	パン でんぶん あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリー エリンギ トマトピューレ パセリ ごぼう れんこん トマトジュース みかん	662	25.6
30	月	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ おかかあえ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ベーコン	ごはん でんぶん あぶら ビーフン	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ もやし	668	23.3

統一メニューについて

桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いがありますが、部分的に同じメニューが出来るよう工夫して、月に数回程度、献立を統一します。今月は  の部分です。

れいわ ねん  
令和2年

かつ ぶん がっこうきゅうしょくこんだてひょう  
11月分学校給食献立表

くわ な し きょう いく い いん かい  
桑名市教育委員会

B 群

ぶつし つごう こんだて いちふんこう ばあい  
物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひ づ け	よ う び	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			あか からだをつくる	き もえてねつやちから をだす	みどり からだのちょうしを ととのえる		
2	月	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき あかじそあえ すましじる	さんま とうふ わかめ ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん さとう あぶら ごま	キャベツ あかじそ たまねぎ にんじん えのきたけ	633	20.8
4	水	ごはん ぎゅうにゅう ひきずり あまずあえ あじつけのり 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ のり	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん ごぼう はくさい しらたき ねぎ たまねぎ れんこん きゅうり	585	21.2
5	木	おちゃあげパン ぎゅうにゅう オムレツ チキンスープ	きなこ ぎゅうにゅう たまご とりにく	パン ぶどうとう あぶら じゃがいも さとう でんぶん	おちゃ たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム えだまめ	616	22.7
6	金	ごはん ぎゅうにゅう ピビンバ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく まめみそ たまご やきぶた わかめ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんにく もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	603	22.6
9	月	ごはん ぎゅうにゅう たまごやき そくせきづけ にくじゃが	ぎゅうにゅう たまご しおこんぶ ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう	はくさい キャベツ たまねぎ にんじん しらたき えだまめ	646	23.7
10	火	こがたことうパン ぎゅうにゅう ちゃんぽんめん ツナサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ ヨーグルト	パン こくとう ちゅうかめん あぶら ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい もやし キャベツ コーン	607	23.7
11	水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに たくあんあえ ひきまめ	ぎゅうにゅう いわし ひきき ちくわ だいず	ごはん あぶら さとう	しょうが はくさい にんじん たくあん ごぼう こんにやく ほししいたけ	594	24.0
12	木	パン ぎゅうにゅう イカのレモンふうみあげ チーズサラダ とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう イカ チーズ ウィナー とうにゅう	パン でんぶん あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	レモンかじゅう キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ えだまめ コーン	651	30.0
13	金	ごはん ぎゅうにゅう かきあげ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ とうふ まめみそ	ごはん さつまいも あぶら てんぷらこ	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん えのきたけ こまつな	620	20.0
16	月	ごはん はっこうにゅう(いちご) まぐろのあんがあげ もやしとこまつなのしおいため たまねぎのみそしる 【ふるさとおうえんランチ】	はっこうにゅう まぐろ とうふ あわせみそ	ごはん でんぶん じゃがいも あぶら さとう ごま	もやし こまつな たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ	598	25.2
17	火	こがたパン ぎゅうにゅう あんかけやきそば フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン ちゅうかめん ごまあぶら あぶら でんぶん ゼリー	しょうが たまねぎ にんじん はくさい もやし みかん おうとう バナナッフル	594	19.7
18	水	ごはん ぎゅうにゅう にらまんじゅう ちゅうかサラダ スーミータン 【ワールドランチ: ちゅうごく】	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろみずに やきぶた たまご	ごはん あぶら こむぎこ はるさめ ドレッシング でんぶん	にら キャベツ にんじん にんにく たまねぎ もやし コーン ねぎ クリームコーン	659	21.0
19	木	パン ぎゅうにゅう だいずのチリソースに こんさいチップス おかん 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず こざかな	パン でんぶん あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリー エリンギ トマトピューレ パセリ ごぼう れんこん トマトジュース おかん	662	25.6
20	金	ごはん ぎゅうにゅう オイスターソースいため キムチスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン まこもたけ キャベツ にんじん だいこん もやし チンゲンサイ キムチ	593	21.7
24	火	パン ぎゅうにゅう さかなのトマトソースかけ かぼちゃのシチュー	ぎゅうにゅう たら とりにく	パン あぶら オリーブゆ さとう でんぶん ホワイトルウ	にんにく たまねぎ きピーマン にんじん しめじ かぼちゃ トマトピューレ	592	25.4
25	水	ごはん はっこうにゅう ビーフカレー もちこむぎのスパゲッティサラダ 【ふるさとおうえんランチ】	はっこうにゅう ぎゅうにく まぐろみずに	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ マヨネーズ もちこむぎスパゲッティ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ	676	21.7
26	木	こがたパン ぎゅうにゅう ごもくどん ちくわのてんぷら カレーキャベツ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ	パン あぶら うどん てんぷらこ	たまねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ だいこん	591	24.4
27	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーに うめあえ もずくスープ	ぎゅうにゅう さば とうふ もずく ベーコン	ごはん さとう	しょうが キャベツ うめ たまねぎ にんじん えのきたけ もやし	602	23.4
30	月	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ おかかあえ ビーフスープ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ベーコン	ごはん でんぶん あぶら ビーフ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ もやし	668	23.3

とう いっ  
統一メニューについて

桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いがありますが、部分的に同じメニューが出来るよう工夫して、月に数回程度、献立を統一します。今月は  の部分です。

# 11月 きゅうしょくだより



三重県の特産品や給食で使っている食べ物を紹介します！

## 桑名・いなべ地区

こめ・トマト・しじみ・のり・みかん  
はたけしめじ・ひやむぎ・たけのこ  
なばな

## 四日市・菰野地区

こめ・おちゃ・みかん  
まこもたけ・ぎゅうにゅう  
そうめん・なし

## 鈴鹿・龜山地区

こめ・おちゃ・ぶたにく・あなご・こうなご

## 伊賀・名張地区

こめ・ぶどう・みそ  
ぶたにく

## 紀北・紀南地区

こめ・みかん・さんま  
ぎゅうにゅう  
とりにく  
まんぼう  
サマーフレッシュ

## 松阪地区

こめ・ぎゅうにく・いせいも・なし  
しいたけ・おちゃ・いちじく・のり

## 伊勢・志摩地区

こめ・みかん・トマト・なし・いせえび・おちゃ  
あわび・あなご・わかめ・ひじき・のり

## <ふるさと発見ランチ>

「ふるさと発見ランチ」は地元じもとのよさをもっと知ってもらうために、桑名や三重県で生産された食材を給食に取り入れて、紹介しています。

★10日(献立表A群)・4日(献立表B群)・・・三重県産の「味付けのり」です。

★27日(献立表A群)・19日(献立表B群)・・・三重県産の「みかん」です。

## 地産地消でふるさと応援！<ふるさと応援ランチ>

★19日(献立表A群)・25日(献立表B群)・・・桑名産のもち小麦スパゲッティを

使った「もち小麦のスパゲッティサラダ」と、三重県産の魚毛細牛を使った「ビーフカレー」です。

★24日(献立表A群)・16日(献立表B群)・・・桑名市・長島産のこまつなを使った「もやしとこまつなの

塩炒め」と、三重県産のまぐろを使った「まぐろの南部揚げ」です。

桑名や三重県で生産された食材を食べて、ふるさとを応援しよう♪

## <ワールドランチ> 今月は、中国です。お楽しみに！

★20日(献立表A群)・18日(献立表B群)

パン(A群のみ)・ごはん(B群のみ)・牛乳・にらまんじゅう・中華サラダ・スーミータン

