

2022 年 11 月 中 学 校 給 食 献 立 予 定 表



鈴鹿市教育委員会

日 曜	献立	材料名							栄養価		
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を 整える食品		おもにエネルギーのもとになる食 品		その他			
		魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂				
1 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			840	28.4	346
	ハヤシライス	豚肉		にんじん・トマト水煮	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・小麦粉・さとう	油	赤ワイン・トマトケチャップ・こいくちしょうゆ・ウスターソース・塩・こしょう・コンソメ			
	大根サラダ	ツナオイル漬け	わかめ		キャベツ・だいこん・とうもろこし	さとう	油	こいくちしょうゆ・酢			
	紅茶ケーキ		牛乳・脱脂粉乳			米粉・さとう	油	ベーキングパウダー・紅茶			
2 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			730	27.5	451
	カレー味の肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・こんにゃく・さとう	油	カレー粉・こいくちしょうゆ・酒			
	焼きししゃも		ししゃも					うすくちしょうゆ・酒			
	切り干し大根と細切りこんぶの煮物		こんぶ	にんじん	切干しだいこん・しいたけ	さとう	油	酒・こいくちしょうゆ・(削り節)			
4 (金)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	753	35.4	728
	あじの塩焼き	あじ						酒・こいくちしょうゆ・塩			
	五目豆	大豆・油揚げ	ひじき	にんじん	ごぼう・えだまめ	こんにゃく・さとう	油	酒・こいくちしょうゆ・(削り節)			
	すいとん汁			こまつな・ねぎ	はくさい・だいこん・しめじ	すいとん		うすくちしょうゆ・(削り節)			
7 (月)	バーガーパン・牛乳		牛乳			コッペパン			746	31.9	437
	バーガーハンバーグ・トマトソース	豚ひき肉・とりひき肉			たまねぎ	パン粉・さとう	油	塩・こしょう・ガーリックパウダー・ナツメグ・酒・トマトケチャップ・ウスターソース			
	ゆでキャベツ				キャベツ						
	さつまいものミルクスープ		牛乳・脱脂粉乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	さつまいも・でんぶ ん	油	コンソメ・こしょう・塩			
8 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			743	27.7	572
	ちくわの風味揚げ	ちくわ			しょうが	小麦粉	油	塩			
	五目煮	大豆	こんぶ	にんじん・さやいんげん		じゃがいも・こんにゃく・さとう		酒・こいくちしょうゆ・(削り節)			
	キャベツのごまあえ			チンゲンサイ	キャベツ・もやし	さとう	ごま	うすくちしょうゆ			
9 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			749	31.3	314
	さばの竜田揚げ	さば			しょうが	さとう・でんぶ ん	油	酒・こいくちしょうゆ・みりん・塩			
	もみじあえ			にんじん	キャベツ・だいこん・福神漬	さとう		こいくちしょうゆ・酢			
	きのこのすまし汁	豆腐・油揚げ		ねぎ	たまねぎ・しめじ・えのきたけ・エリンギ			うすくちしょうゆ・(削り節)			
10 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			867	32.1	451
	マーボー豆腐	豚ひき肉・豆腐・赤みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・にんにく・しょうが	さとう・でんぶ ん	油	トウバンジャン・こいくちしょうゆ・オイスターソース・中華スープの素・塩			
	じゃがいもの揚げ煮			さやいんげん		じゃがいも・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	りんごヨーグルト		りんごヨーグルト								
11 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			743	32.0	314
	さけの和風マリネ	さけ		ピーマン	たまねぎ	でんぶ ん・さとう	油	塩・こしょう・白ワイン・うすくちしょうゆ・酢			
	うの花炒め	おから		にんじん・ねぎ	ごぼう・しいたけ	こんにゃく・さとう	油	みりん・こいくちしょうゆ・(削り節)			
	かぶのみそ汁	赤みそ・白みそ		チンゲンサイ	かぶ・しめじ	じゃがいも		(削り節)			
14 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			859	33.2	420
	ペンのクリームソース	とり肉	牛乳・生クリーム	ほうれんそう	たまねぎ・しめじ・にんにく	マカロニ	油	塩・白ワイン・コンソメ・こしょう			
	大豆と芋の甘からめ	大豆				でんぶ ん・さつまい も・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン			キャベツ		油	コンソメ・塩・こしょう			
15 (火)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	830	33.2	367
	豚肉の卵とじ	豚肉・卵		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	こんにゃく・さとう	油	こいくちしょうゆ・みりん			
	かつおのごまあえ	ツナオイル漬け・かつお節		ほうれんそう・にんじん	キャベツ	さとう	ごま	みりん・こいくちしょうゆ			
	地産地消いろいろ	あずき			鈴鹿茶	小麦粉・さとう・で んぶ ん					
16 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			767	28.7	310
	さば大根	さば			だいこん・しょうが	でんぶ ん・さとう	油	酒・塩・こいくちしょうゆ			
	じゃがいものみそ汁	赤みそ・白みそ		チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも		(削り節)			
	みかん				みかん						
17 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			788	30.0	324
	チキンカレー	とり肉	ヨーグルト・生ク リーム	トマト水煮	たまねぎ・にんにく・しょうが		油	カレー粉・コンソメ・ウスターソース・カレールウ			
	手作りナン風					強力粉・小麦粉・さ とう	油	塩・ベーキングパウダー			
	キャベツとほうれん草のソテー			にんじん・ほうれんそう	キャベツ		油	コンソメ・塩・こしょう			
18 (金)	ごはん(減)・牛乳		牛乳			米			758	32.0	359
	千草焼き	卵・ツナオイル漬け		にんじん・ねぎ	たまねぎ	さとう	油	塩・酒			
	あいまぜ			にんじん	だいこん・ごぼう・しいたけ	さとう	ごま	うすくちしょうゆ・酢			
	みそ煮込みうどん	とり肉・油揚げ・白みそ・赤みそ		にんじん・ねぎ	はくさい	うどん		酒・こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			



日 曜	献立	材料名							栄養価		
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を 整える食品		おもにエネルギーのもとになる食 品		その他			
		魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂				
21 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			827	31.7	430
	鶏肉と白いんげん豆のクリーム煮	とり肉・白いんげん 豆	牛乳・脱脂粉乳・ 生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・マッシュルーム	小麦粉	バター・油	こしょう・ガーリックパウダー・白ワイン・コンソメ・ 塩			
	キャベツサラダ	ツナオイル漬け		こまつな	キャベツ・とうもろこし	さとう	ノンエッグマ ヨネーズ	塩・こしょう			
	手作りりんごジャム				りんご・りんごピューレ・レモン 果汁	さとう					
22 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			765	29.5	317
	チンジュワンス	豚ひき肉			しょうが・たまねぎ	さとう・でんぶん・も ち米		酒・こいくちしょうゆ・塩			
	ナムル			にら・にんじん	もやし	さとう	油・ごま	こいくちしょうゆ			
	わかめ入り卵スープ	卵	わかめ	にんじん・チンゲンサイ・ね ぎ	たまねぎ	でんぶん		中華スープの素・こいくちしょうゆ・塩			
24 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			762	33.1	313
	豚肉のみそがらめ	豚肉・赤みそ			しょうが	でんぶん・さとう	油	酒・こいくちしょうゆ・みりん			
	キャベツの甘酢煮	ツナオイル漬け			キャベツ	さとう		塩・酢・こいくちしょうゆ			
	冬野菜の沢煮椀	油揚げ		にんじん・ねぎ	だいこん・はくさい・ごぼう・し いたけ	じゃがいも・でんぶ ん		うすくちしょうゆ・塩・(削り節)			
25 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			774	29.7	509
	ホキの中華風あんかけ	ホキ		赤ピーマン・黄ピーマン	たまねぎ	でんぶん・さとう	油	塩・こしょう・酒・中華スープの素・こいくちしょう ゆ・トマトケチャップ・酢			
	春雨スープ	厚揚げ		にんじん・ねぎ・にら	キャベツ・しめじ	はるさめ		中華スープの素・うすくちしょうゆ・こしょう			
	ブロックチーズ		チーズ								
28 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			829	28.8	359
	金時豆のチリコンカン	金時豆・豚肉		にんじん・ピーマン・トマト ピューレ	たまねぎ・にんにく	小麦粉	油	トマトケチャップ・チリパウダー・コンソメ・塩・こしょ う			
	れんこんチップス				れんこん		油	塩			
	コールスローサラダ				キャベツ・とうもろこし		ノンエッグマ ヨネーズ	酢・塩・からし			
	みかんジャム					みかんジャム					
29 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			744	31.3	368
	いわしの蒲焼き	いわし				でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	小松菜のごまあえ			こまつな・にんじん	もやし	さとう	ごま	うすくちしょうゆ			
	わかめのみそ汁	赤みそ・白みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・キャベツ・しめじ	じゃがいも		(削り節)			
30 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			785	24.5	428
	中華風うま煮	豚肉・うずら卵		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ	さとう・でんぶん	油	こしょう・ガーリックパウダー・中華スープの素・こ いくちしょうゆ・みりん・塩			
	大学いも					さつまいも・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	ヨーグルト		ヨーグルト								

※食材は、都合により変更になることがあります。
※1日の紅茶ケーキは、AGF 鈴鹿株式会社様から寄贈していただいた粉末紅茶を使用します。

◇ 11月の給食目標:感謝して食べよう◇



食のかけはし

～給食＆食育だより～

11月1日は紅茶の日です

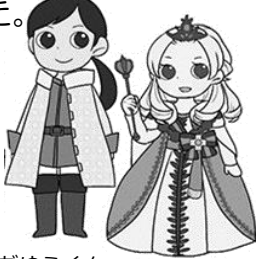


江戸時代、若松出身の船頭だった大黒屋光太夫は、白子を出港してから嵐に遭い、ロシアに漂着しました。その後10年間をロシアで過ごしました。

1791年11月、光太夫は女帝エカテリーナ2世に招かれ、日本人として初めて正式な茶会で本格的な紅茶を飲んだとされています。これにちなんで、日本紅茶協会は11月1日を「紅茶の日」としています。

1日（火）は、粉末の紅茶を使った「紅茶ケーキ」を給食センターで手作りします。紅茶の香りと風味を味わってみましょう。

エカテリーナさん



こうだゆうくん

● 給食レシピ紹介 ● -11月の献立より-

紅茶ケーキ

<材料／直径5cmのカップ6個分>

米粉	90g
粉末紅茶	2g
砂糖	30g
ベーキングパウダー	5g
牛乳	100cc
脱脂粉乳	大さじ3
サラダ油	大さじ2

<作り方>

- ①米粉、紅茶、砂糖、ベーキングパウダーをボウルに入れてよく混ぜる。
- ②別のボウルに牛乳、脱脂粉乳、サラダ油を入れてよくかき混ぜる。
- ③①を②のボウルに入れて、泡立て器でよく混ぜる。
- ④アルミカップに生地を流し入れる。
- ⑤190℃に温めたオーブンで10分～12分焼く。

給食で地産地消！

11月の鈴鹿市産や三重県産使用
予定の食材を紹介します。

鈴鹿市産使用予定の食材

- ・米（コシヒカリ）
- ・うどん
- ・卵
- ・豆腐
- ・おから
- ・鈴鹿茶
- ・玉ねぎ
- ・もち米
- ・豚肉
- ・大豆
- ・油揚げ
- ・赤みそ
- ・ねぎ
- ・キャベツ

三重県産使用予定の食材

- ・牛乳
- ・ヨーグルト
- ・バター
- ・たけのこ
- ・小麦粉（あやひかり）
- ・わかめ
- ・ひじき
- ・豚肉

11月の旬の食材

- ・小松菜
- ・キャベツ
- ・にんじん
- ・ごぼう
- ・ししゃも
- ・りんご
- ・れんこん
- ・さば
- ・みかん
- など