

2023 年 6 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 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			731	24.5	268	
	チンジャオロースー	豚肉		にんじん・ピーマン	たけのこ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	油	こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・酒・みりん・塩				
	カレー春雨			さやいんげん・にんじん		はるさめ	油	カレー粉・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						
2 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			757	31.7	594	
	いわしの煮付け	いわし			しょうが	さとう		こいくちしょうゆ・みりん・酒				
	じゃがいものきんぴら炒め	豚肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	じゃがいも・ こんにゃく・さとう	油・ごま	塩・こしょう・こいくちしょうゆ				
	野菜の海苔チーズあえ			チーズ・のり	にんじん・こまつな	キャベツ	さとう	うすくちしょうゆ				
5 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			842	29.5	386	
	スパゲティナポリタン	ベーコン		ピーマン・トマト水煮	たまねぎ・にんにく	スパゲティ・さとう	油	トマトケチャップ・塩・こしょう				
	シュガービーンズ	大豆				でんぶん・さとう	油	塩				
	コンソメキャベツ				キャベツ			コンソメ・塩・こしょう				
6 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			798	29.7	387	
	ホイコーロー	豚肉・赤みそ		にんじん・ピーマン・ 赤ピーマン	しょうが・にんにく・キャベツ・ たまねぎ・たけのこ	さとう・でんぶん	油	こいくちしょうゆ・酒・トウバンジャン				
	高野豆腐のからめあえ		高野豆腐			でんぶん・さとう	油	うすくちしょうゆ・トマトケチャップ・ウスターソース				
	わかめのサラダ		ツナオイル漬け	わかめ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	油	こいくちしょうゆ・酢				
7 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			785	33.0	338	
	鶏の南蛮漬け	とり肉		にんじん・ピーマン	たまねぎ	でんぶん・さとう	油	塩・こしょう・酒・うすくちしょうゆ・酢				
	粉ふきいも				たまねぎ	じゃがいも	油	うすくちしょうゆ・塩・こしょう				
	米みそのみそ汁		豆腐・油揚げ・ 白みそ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ			(削り節)				
8 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			763	24.3	334	
	ポークカレー	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	バター・油	カレー粉・ガーリックパウダー・コンソメ・ ウスターソース				
	福神漬けのあえ物				キャベツ・きゅうり・福神漬け		ごま					
	フローズンパイン				パインアップル							
9 (金)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	740	34.7	341	
	しいらの唐揚げ	しいら			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				
	さやいんげんのごまあえ			さやいんげん	キャベツ	さとう	ごま	うすくちしょうゆ				
	かきたま汁		豆腐・卵	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	でんぶん		うすくちしょうゆ・(削り節)				
12 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			792	31.9	416	
	ホキのトマトソースかけ	ホキ		トマト・バジル	たまねぎ	でんぶん	油	塩・白ワイン・トマトケチャップ・うすくちしょうゆ・ こしょう				
	かぼちゃのミルクスープ		ベーコン	牛乳・脱脂粉乳	かぼちゃ・にんじん・パセリ	たまねぎ	でんぶん	油				コンソメ・塩・こしょう
	いちごジャム						いちごジャム					
13 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			787	27.5	410	
	なすと厚揚げのマーボー		豚ひき肉・厚揚げ・ 赤みそ	ねぎ	たまねぎ・なす・しいたけ・ にんにく・しょうが	さとう	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					じゃがいも・さとう	油	こいくちしょうゆ				
14 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			768	34.3	569	
	さわらの塩焼き	さわら						酒・こいくちしょうゆ・塩				
	こんにゃくと野菜の煮物	厚揚げ		にんじん	たまねぎ	こんにゃく・ じゃがいも・さとう		みりん・酒・こいくちしょうゆ・(削り節)				
	キャベツのごま酢あえ			にんじん	キャベツ・もやし	さとう	ごま	酢・こいくちしょうゆ				
15 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			795	31.1	405	
	高野豆腐の卵とじ		高野豆腐・卵	にんじん	たまねぎ・しめじ	さとう		酒・みりん・うすくちしょうゆ・(削り節)				
	めかぶ入りかき揚げ		めかぶ	にんじん	たまねぎ	小麦粉	油	塩				
	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				
16 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			771	26.5	458	
	炒めビーフン	豚肉		にんじん・ピーマン	にんにく・しょうが・キャベツ・ たまねぎ・しいたけ	ビーフン	油	塩・こしょう・こいくちしょうゆ・中華スープの素・ オイスターソース				
	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ		しょうが	でんぶん	油	こいくちしょうゆ・塩・酒				
	あじさいゼリー					あじさいゼリー						
19 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			745	31.1	340	
	タンドリーチキン	とり肉	ヨーグルト	にんにく				トマトケチャップ・カレー粉・塩				
	カラフルピクルス			にんじん	だいこん・キャベツ	さとう		酢・塩				
	玉ねぎのスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ		油	コンソメ・塩・こしょう				
	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム						

2023年6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	エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
		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				
20 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			762	31.2	342
	ビビンバ (肉)	豚肉・赤みそ			にんにく	さとう	油	酒・トウバンジャン・こいくちしょうゆ			
	ビビンバ (卵)	卵									
	ビビンバ (ナムル)			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま	こいくちしょうゆ			
	トックスープ	豆腐		チンゲンサイ・にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	トック		中華スープの素・うすくちしょうゆ・こしょう・塩			
21 (水)	ごはん (減) ・牛乳		牛乳			米			731	29.3	326
	手作りさつまあげ	たら (すり身)		にんじん	しょうが・たまねぎ・とうもろこし	でんぶん	油	塩・こいくちしょうゆ			
	キャベツの信田あえ	油揚げ		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			
	煮込みうどん	とり肉	わかめ	にんじん・ねぎ	しめじ	うどん		酒・こいくちしょうゆ・みりん・ (削り節)			
22 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			740	25.7	307
	ジャンバラヤ	ウインナー		にんじん・ピーマン・トマト水煮	たまねぎ・セロリー・にんにく	さとう	油	塩・こしょう・トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ			
	オムレツ	卵	牛乳・脱脂粉乳			さとう		塩・こしょう			
	じゃがいもとコーンのソテー			パセリ	とうもろこし	じゃがいも	油	塩・うすくちしょうゆ			
23 (金)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	764	28.1	426
	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	こいくちしょうゆ・みりん・酒			
	ししゃもの天ぷら		ししゃも			小麦粉	油	うすくちしょうゆ・酒・塩			
	もやしのからしあえ			こまつな	もやし	さとう		こいくちしょうゆ・からし			
26 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			788	33.6	342
	さわらの香草パン粉焼き	さわら		パプリカ・パセリ		パン粉	オリーブオイル・油	塩・白ワイン・こしょう			
	ラタトゥイユ			かぼちゃ・トマト水煮	ズッキーニ・なす・たまねぎ・セロリー・にんにく	さとう	オリーブオイル	白ワイン・コンソメ・塩			
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ・サラダささみ			キャベツ	さとう	油	酢・塩・こしょう			
	りんごジャム					りんごジャム					
27 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			798	35.6	362
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			たまねぎ・しょうが	さとう	油	こいくちしょうゆ・酒			
	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			
	わかめのみそ汁	豆腐・油揚げ・赤みそ・白みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		(削り節)			
28 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			787	31.3	382
	さばの甘からめ	さば				でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	厚揚げと野菜の五目煮	厚揚げ		にんじん	しめじ	じゃがいも・こんにゃく・さとう		みりん・こいくちしょうゆ・ (削り節)			
	小松菜の海苔あえ		のり	こまつな・にんじん	キャベツ	さとう		うすくちしょうゆ			
29 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			810	28.8	408
	タコスミート	豚ひき肉・大豆		にんじん・トマト水煮	たまねぎ		油	ガーリックパウダー・こしょう・トマトケチャップ・こいくちしょうゆ・塩・ウスターソース・チリパウダー			
	ゆでキャベツ				キャベツ			塩			
	コーンスープ		牛乳・脱脂粉乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし・クリームコーン	小麦粉	バター・油	コンソメ・塩・こしょう			
30 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			804	33.5	332
	あじフライ	あじ				小麦粉・パン粉	油	塩・こしょう・ウスターソース			
	ごぼうのからしマヨネーズあえ			にんじん	ごぼう・キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	こいくちしょうゆ・からし・塩			
	麦みその豚汁	豚肉・麦みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも		(削り節)			

鈴鹿市産食材（ごはん以外）を使用する日に
今月から地産地消マークをつけています。



※食材は、都合により変更になることがあります。

◇◆ 6月の給食目標：よくかんで食べよう ◇◆

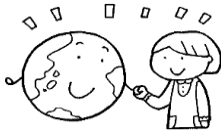


食のかけはし

～給食&食育だより～



給食で“SDGs”について学ぼう
～6月は食育月間&環境月間です～



みなさんは、SDGsという言葉聞いたことがありますか？
SDGsは、世界のすべての人々が安全で安心な暮らしができることや、地球環境をよりよい状態にしてこれからも地球に住み続けられるようにするために決められた目標のことです。

SDGsは、私たちに身近な給食にも関係しています。
給食を残さず食べることや、食材をむだなく使って調理することで食品ロスを減らすことができます。なるべく地元の食材を食べることで、材料を運ぶときのエネルギーや排気ガスを減らして環境をよくすることができます。
食べ物が入っている容器などのごみをきちんと分別して捨てることで、空気や海の環境を守ることに繋がります。

6月は環境月間と食育月間です。給食をとおしてSDGsについて学び、自分ができることはないか考えてみましょう。



心身ともに元気に過ごすためには、食生活が鍵となります。
好き嫌いなくなんでも食べるよう心がけ、丈夫な体をつくりましょう。



〈6月の旬の食材〉
・新じゃがいも ・アスパラガス
・トマト ・なす ・さやいんげん
・ブルーベリー ・いわし ・しいら など



給食で
地産地消

6月の鈴鹿市産や三重県産の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)
- ・豚肉
- ・大豆
- ・油揚げ
- ・豆腐
- ・赤みそ
- ・うどん
- ・鈴鹿茶
- ・卵
- ・のり
- ・キャベツ
- ・玉ねぎ
- ・じゃがいも
- ・にんじん
- ・白ねぎ

三重県産使用予定の食材

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