

2023年10月中学校給食献立予定表



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		エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
2 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			749	31.9	361
	ホキのピザソースかけ	ホキ		ピーマン・パジル	たまねぎ	でんぶん	油	塩・酒・トマトケチャップ・こしょう			
	粉ふきいも			パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	塩・こしょう			
	野菜と卵のスープ	ベーコン・卵		にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・とうもろこし		油	コンソメ・塩・こしょう			
3 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			746	32.3	362
	ハンバーグ・おろしだれ	豚ひき肉・とりひき肉			たまねぎ・だいこん	パン粉・さとう		塩・こしょう・ガーリックパウダー・ナツメグ・酒・こいくちしょうゆ・みりん			
	大豆とひじきの炒り煮	大豆・ちくわ	ひじき	にんじん	ごぼう	さとう	油	こいくちしょうゆ・みりん			
	麦みそのみそ汁	麦みそ		チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		(削り節)			
4 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			760	28.2	351
	しいらの中華風あんかけ	しいら		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			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			
	りんごヨーグルト		りんごヨーグルト								
5 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			784	31.8	379
	親子煮	とり肉・さつま揚げ・卵		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・さとう		酒・こいくちしょうゆ・(削り節)			
	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			
	白菜の風味漬		こんぶ		はくさい	さとう		うすくちしょうゆ・酢・塩			
6 (金)	ごはん(減)・牛乳		牛乳			米			793	33.8	359
	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			
	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)			
10 (火)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	762	29.4	338
	卵の甘酢あんかけ	卵			たまねぎ	さとう・でんぶん	油	塩・酒・うすくちしょうゆ・酢			
	マセドアンサラダ	サラダささみ		にんじん	キャベツ・とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう			
	きのこのみそ汁	豆腐・油揚げ・赤みそ・白みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ・エリンギ・えのきたけ			(削り節)			
11 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			776	29.3	529
	厚揚げの中華炒め	豚肉・厚揚げ・赤みそ		にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし・エリンギ・しょうが	さとう・でんぶん	油	酒・オイスターソース・こいくちしょうゆ			
	キャベツナムル			にら・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・油	こいくちしょうゆ			
	鈴鹿茶蒸しパン		牛乳・脱脂粉乳		鈴鹿茶	ホットケーキミックス					
12 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			782	26.8	544
	ちくわの天ぷら	ちくわ				小麦粉	油	塩			
	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・酒・みりん			
	野菜の海苔ごまあえ		のり	にんじん・こまつな	キャベツ	さとう	ごま	うすくちしょうゆ			
13 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			739	31.8	307
	鮭の和風マリネ	さけ		ピーマン	たまねぎ	でんぶん・さとう	油	塩・こしょう・酒・うすくちしょうゆ・酢			
	うの花炒め	おから		にんじん・ねぎ	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)			
16 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			834	32.1	499
	秋のクリームシチュー	とり肉	牛乳・脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ・しめじ	さつまいも・小麦粉	バター・油	こしょう・ガーリックパウダー・酒・コンソメ・塩			
	キャベツ炒め				キャベツ		油	コンソメ・塩・こしょう			
	フライピーズ	大豆				でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ			
17 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			795	31.5	372
	ひじき入り中華そば	豚ひき肉・とりひき肉・赤みそ	ひじき	にんじん	たまねぎ・たけのこ・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			
	中華コーンスープ	卵		パセリ	たまねぎ・えのきたけ・とうもろこし・クリームコーン	でんぶん		中華スープの素・うすくちしょうゆ・塩			
	ぶどうヨーグルト		ぶどうヨーグルト								
18 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			822	30.8	359
	ホキのからめあえ	ホキ				でんぶん・さとう	油	トマトケチャップ・ウスターソース			
	じゃがいものそばろ煮	とりひき肉		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・酒			
	小松菜と油揚げの煮浸し	油揚げ		こまつな	はくさい	さとう		こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
19 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			786	26.3	340
	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			
	福神漬のあえ物				キャベツ・福神漬		ごま				
	ラ・フランスコンポート				洋なし						



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		エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg	
20 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米						
	さばのみそ煮	さば・赤みそ・白みそ			しょうが	さとう		酒・みりん				
	野菜のごま酢あえ			にんじん	キャベツ・もやし	さとう	ごま	こいくちしょうゆ・酢				
	沢煮椀	豚肉・油揚げ		にんじん・ねぎ	ごぼう・しいたけ	じゃがいも・でんぶ		塩・うすくちしょうゆ・(削り節)				
23 (月)	ドッグパン・牛乳		牛乳			コッペパン						
	ポークフランク	ポークフランク						トマトケチャップ				
	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				
24 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米						
	豚みそ	豚肉・赤みそ			たまねぎ	さとう	ごま	みりん・酒				
	マカロニサラダ	ツナオイル漬け		にんじん	キャベツ・とうもろこし	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう				
	みかん				みかん							
25 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米						
	さわらの竜田揚げ	さわら			しょうが	さとう・でんぶ	油	酒・こいくちしょうゆ・みりん・塩				
	細切りこんぶの炒め煮	油揚げ	こんぶ	にんじん		さとう	油	こいくちしょうゆ・みりん・酒				
	豚汁	豚肉・赤みそ・白みそ		にんじん・ねぎ	だいこん・はくさい・ごぼう	こんにゃく		(削り節)				
26 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米						
	きびなごのカレー揚げ		きびなご		しょうが	でんぶ	油	こいくちしょうゆ・塩・酒・カレー粉				
	キャベツのごまあえ				キャベツ・もやし	さとう	ごま	うすくちしょうゆ				
	炒めビーフン	豚肉		にんじん・ピーマン	にんにく・しょうが・たまねぎ・キャベツ・しいたけ	ビーフン	油	塩・こしょう・こいくちしょうゆ・オイスターソース・中華スープの素				
27 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米						
	二色丼(とりそぼろ)	とりひき肉			しょうが	さとう	油	酒・こいくちしょうゆ				
	二色丼(炒り卵)	卵										
	玄米団子汁	豆腐		にんじん・ねぎ	ごぼう・だいこん	玄米団子・こんにゃく		うすくちしょうゆ・酒・(削り節)				
30 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン						
	あじの香草パン粉焼き	あじ		パセリ・バジル		パン粉	油・オリーブオイル	塩・こしょう				
	ひじきと豆のサラダ	ひよこ豆	ひじき		キャベツ・たまねぎ・とうもろこし・えだまめ	さとう	油	こいくちしょうゆ・酢・塩・こしょう				
	ポトフ	ミニウインナー		にんじん	キャベツ・たまねぎ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう				
31 (火)	ごはん・のむヨーグルト		ヨーグルト			米						
	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	こしょう・ガーリックパウダー・チリパウダー・トマトケチャップ・こいくちしょうゆ・塩・ウスターソース				
	ゆで野菜			ほうれんそう	キャベツ			塩				
	パンブキンシチュー		牛乳・脱脂粉乳	かぼちゃ・にんじん・パセリ	たまねぎ	小麦粉	バター・油	こしょう・ガーリックパウダー・酒・コンソメ・塩				

※食材は、都合により変更になることがあります。
 ※31日のごはんは、鈴鹿農業協同組合受託者部会様から寄贈していただいた新米です。

◇ 10月の給食目標：栄養バランスのよい食べ方について知ろう ◇

食のかけはし ~給食&食育だより~

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして、食欲の秋がやってきました。しっかり食べて健康に、いろんな秋を楽しみましょう。

給食で地産地消！ 10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)
- 豚肉
- 大豆
- 油揚げ
- 鈴鹿茶
- 玉ねぎ
- 干しいたけ
- うどん
- 卵
- 豆腐
- 赤みそ
- ねぎ
- キャベツ
- 玄米団子

三重県産使用予定の食材

- 牛乳
- ヨーグルト
- バター
- 豚肉
- わかめ
- ひじき
- たけのこ

鈴鹿市産食材(ごはん以外)を使用する日に地産地消マークをつけています。

10月の旬の食材

- さけ 小松菜 しょうが 秋じゃがいも
- さつまいも きのこと りんご 洋梨
- みかん 等

減らそう！ 食品ロス

~自分で取り組める食品ロスを減らす方法(例)~

- すききらいなく残さず食べる。
- 食べられる分だけ買う、注文する。
- 食べ物の期限に気を付けて買う、食べる。
- 野菜や果物の皮をむきすぎたり無駄にしないように調理する。

