

2024年10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				
1 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			818	27.9	360
	フレイジヨン	白いんげん豆・ウィンナー・ベーコン			たまねぎ・にんにく		油	酒・塩・こしょう			
	ごぼうサラダ	ツナオイル漬け		にんじん	ごぼう・キャベツ・とうもろこし	さとう	ノンエッグマヨネーズ	こいくちしょうゆ・塩			
	コーヒー蒸しパン		牛乳・脱脂粉乳			ホットケーキミックス		コーヒー			
2 (水)	ごはん(減)・牛乳		牛乳			米			754	31.9	302
	さけの和風マリネ	さけ		ピーマン	たまねぎ	米粉・さとう	油	塩・こしょう・白ワイン・うすくちしょうゆ・酢			
	小松菜のからしあえ			ごまつな・にんじん	キャベツ	さとう		こいくちしょうゆ・からし			
	煮込みうどん	とり肉		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)			
3 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			735	24.7	354
	白菜と厚揚げのマーボー	豚肉・厚揚げ・赤みそ		にんじん・ねぎ	干しいたけ・はくさい・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			
	カレー春雨			にんじん・さやいんげん		はるさめ	油	カレー粉・こいくちしょうゆ			
	りんごゼリー					りんごゼリー					
4 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			701	30.6	344
	鶏肉のレモン揚げ	とり肉			レモン果汁	米粉・さとう	油	酒・こいくちしょうゆ			
	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			
	もずくスープ	豆腐	もずく	にんじん・ごまつな・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			うすくちしょうゆ・(削り節)			
7 (月)	ドッグパン・牛乳		牛乳			コッペパン			763	28.9	425
	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	小麦粉	バター・油	コンソメ・塩・こしょう			
8 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			701	28.9	291
	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			
	野菜の彩りあえ			赤ピーマン	キャベツ・だいこん	さとう		塩・酢			
	沢煮椀	豚肉・油揚げ		にんじん・ねぎ	ごぼう・干しいたけ	じゃがいも・でんぶん		塩・うすくちしょうゆ・(削り節)			
9 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			726	32.0	339
	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			
	わかめサラダ		わかめ			キャベツ・とうもろこし	さとう	こいくちしょうゆ・酢			
	けんちん汁	とり肉・豆腐		にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう	こんにゃく		うすくちしょうゆ・酒・(削り節)			
10 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			779	26.3	443
	中華風うま煮	豚肉		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			
	大豆と芋のあまからめ	大豆				米粉・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								
11 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			733	28.6	325
	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・(削り節)			
	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)			
15 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			734	24.8	467
	おでん	とり肉・厚揚げ・ちくわ		にんじん	だいこん	こんにゃく・さとう		酒・こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
	大学いも					さつまいも・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	キャベツの風味漬け		こんぶ		キャベツ	さとう		うすくちしょうゆ・酢・塩			
16 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			735	30.3	350
	さわらの竜田揚げ	さわら			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			
	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)			
17 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			806	26.8	321
	チキンカレー	とり肉	ヨーグルト	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・ほうれん草	キャベツ		油	コンソメ・塩・こしょう			
18 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			803	29.2	412
	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・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			
	中華サラダ	サラダささみ			キャベツ・とうもろこし	さとう	油	酢・こいくちしょうゆ			
	マーラーカオ		牛乳・脱脂粉乳			ホットケーキミックス・さとう	油	こいくちしょうゆ			



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						
21 (月)	コッペパン・牛乳 秋のクリームシチュー キャベツ炒め フライビーンズ		牛乳 牛乳・脱脂粉乳			コッペパン さつまいも・小麦粉			バター・油 油	こしょう・ガーリックパウダー・酒・コンソメ・塩 コンソメ・塩・こしょう こいくちしょうゆ	837	31.5	498
22 (火)	ごはん・牛乳 とりそぼろ 錦糸卵 ほうれん草のおひたし 白菜のすまし汁		牛乳 牛乳			米 さとう			油 酒・こいくちしょうゆ		706	31.8	323
23 (水)	ごはん・牛乳 ハンバーグ・おろしだれ 五目豆 麦みそのみそ汁		牛乳 牛乳			米 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・こ いくちしょうゆ・みりん 酒・こいくちしょうゆ・(削り節)		772	33.5	354
24 (木)	ごはん・牛乳 きびなごのカレー揚げ 小松菜のごまあえ 炒めビーフン		牛乳 牛乳			米 米粉			油 ごま	こいくちしょうゆ・塩・酒・カレー粉 うすくちしょうゆ	741	27.7	599
25 (金)	ごはん・牛乳 しいらの中華風あんかけ 五目スープ ブロックチーズ		牛乳 牛乳			米 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 中華スープの素・うすくちしょうゆ・こしょう		742	30.6	465
28 (月)	黒糖パン・牛乳 ホキのピザソースかけ 粉ふきもち 野菜と卵のスープ		牛乳 牛乳			黒糖パン 米粉			油 油	塩・酒・トマトケチャップ・こしょう 塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	752	32.2	360
29 (火)	ごはん・牛乳 豚みそ マカロニサラダ みかん		牛乳 牛乳			米 さとう			ごま みりん・酒	塩・こしょう	781	32.4	310
30 (水)	わかめごはん・牛乳 いわしのしょうが煮 キャベツのごまあえ こんにやくと野菜の煮物		牛乳 牛乳			米 さとう			ごま みりん・酒・こいくちしょうゆ・(削り節)		755	31.6	574
31 (木)	ごはん・のむヨーグルト タコスミート ゆで野菜 パンプキンシチュー		牛乳 牛乳			米 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		779	26.9	363

※食材は都合により変更になることがあります。

※1日のコーヒー蒸しパンは、AGF鈴鹿株式会社様から寄贈していただいた粉末コーヒーを使用します。

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」

10月の鈴鹿市産や三重県産の使用予定の食材を紹介いたします。

食のかけはし

～給食&食育だより～

みんなで考えよう！世界の食料問題

10月16日は「世界食料デー」です。
これは、国連が定めた世界共通の記念日で、世界中の人々が協力し、基本的
人権の一つ「食料への権利」を実現することを目的に制定されました。日本では、
毎年、世界食料デーのある10月に、様々な団体が連携して、飢餓や食料問題に
ついて考え、一人一人が解決に向けて行動することを呼びかけています。
今、世界では、11人に1人が飢餓に直面している現実があります。
その一方で、日本ではまだ食べられるのに捨てている食料（食品ロス）が
あります。食品ロスを処理すると温室効果ガスが発生し、地球の気候に影響
を与え、食べ物を作る環境が厳しくなります。食品ロス削減は、世界中の
みんなが食べる幸せを実現するために、私たちができる行動の一つですね。



みんなで給食から出る食品ロスを減らしましょう。
・すききらいなく何でも食べよう！
・盛り付けてもらったものは減らさず食べよう！
・食べざらいはやめて一口は食べよう！

鈴鹿市産使用予定の食材

- 米(コシヒカリ)
- 豚ひき肉
- 大豆
- 油揚げ
- 豆腐
- 赤みそ
- 卵

三重県産使用予定の食材

- うどん
- こんにやく
- 玉ねぎ
- キャベツ
- かぼちゃ
- ねぎ

10月の旬の食材

・さわら ・さけ ・小松菜 ・秋じゃがいも
・さつまいも ・きのこ ・りんご ・みかん等

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。

給食レシピ紹介 ～10月の献立より～

豚みそ

人気の豚みそ!

<材料/4人分>

- 豚肉(スライス) 240g
- 玉ねぎ 280g
- 赤みそ 32g
- 砂糖 20g
- みりん 20g
- 酒 12g
- すりごま 8g

<作り方>

- ①玉ねぎを1cm厚さにスライスする。
- ②たっぷりのお湯で玉ねぎをゆでる。
- ③玉ねぎをゆでたお湯で豚肉をゆでる。
- ④別の鍋に調味料とすりごまを入れて弱火にかけ、焦げないように混ぜながら照りが出るまで加熱する。
- ⑤ゆでた玉ねぎと豚肉に④をからめる。