

2025 年 4 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				
10 (木) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			818	27.6	373
	キーマカレー	豚肉・とり肉・ひよこ豆		にんじん・トマト水煮	たまねぎ・しょうが・にんにく		油	赤ワイン・カレー粉・ウスターソース・こいくちしょうゆ・コンソメ・カレールウ			
	キャベツとコーンのソテー				キャベツ・とうもろこし		油	うすくちしょうゆ・塩・こしょう			
	お祝いいちご蒸しケーキ		牛乳・脱脂粉乳			ホットケーキミックス・いちごジャム					
11 (金) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			689	31.8	447
	さけの塩焼き	さけ					油	酒・塩			
	きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう	こんにゃく・さとう	油・ごま	酒・こいくちしょうゆ			
	たけのこのすまし汁	豆腐		にんじん・こまつな	たまねぎ・たけのこ			うすくちしょうゆ・(削り節)			
	ブロックチーズ		チーズ								
14 (月) A 	揚げパン・牛乳		牛乳			コッペパン・さとう	油	シナモン	748	30.8	346
	ポークビーンズ	豚肉・ベーコン・大豆		にんじん・トマト水煮	たまねぎ	さとう	油	こしょう・コンソメ・トマトケチャップ・塩			
	ポテトサラダ	ツナオイル漬け			たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう			
14 (月) B 	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			809	33.8	362
	ポークビーンズ	豚肉・ベーコン・大豆		にんじん・トマト水煮	たまねぎ	さとう	油	こしょう・コンソメ・トマトケチャップ・塩			
	ポテトサラダ	ツナオイル漬け			たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう			
	チョコレートクリーム					チョコレートクリーム					
15 (火) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			755	28.1	318
	ビビンバ (肉)	豚肉・赤みそ			にんにく	さとう	油	こいくちしょうゆ・酒・トウバンジャン			
	ビビンバ (卵)	炒り卵									
	ビビンバ (ナムル)			ほうれんそう	もやし	さとう	油・ごま	こいくちしょうゆ			
	トックスープ	豆腐		にんじん・ねぎ	たまねぎ・干しいたけ	トック		中華スープの素・うすくちしょうゆ・こしょう・塩			
16 (水) 	ごはん (減) ・牛乳		牛乳			米			768	30.2	323
	ホキの甘からめ	ホキ				でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ・みりん			
	キャベツの信田あえ	油揚げ			キャベツ・もやし	さとう		うすくちしょうゆ			
	煮込みうどん	とり肉		にんじん・こまつな・ねぎ	しめじ	うどん		酒・うすくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
17 (木) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			722	26.9	455
	ひじき入り中華そばろ	豚肉・とり肉・赤みそ	ひじき	にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・干しいたけ・にんにく・しょうが	さとう	油	こいくちしょうゆ・オイスターソース・トウバンジャン			
	春雨スープ	厚揚げ		にんじん・こまつな	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			
	ヨーグルト		ヨーグルト								
18 (金) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			708	25.4	543
	きびなごのカレー揚げ		きびなご		しょうが	でんぶん	油	こいくちしょうゆ・塩・酒・カレー粉			
	大根のレモン酢あえ				だいこん・レモン果汁	さとう		酢・塩			
	じゃがいもと豚肉の炒めもの	豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・でんぶん	油	塩・こしょう・オイスターソース・こいくちしょうゆ・酒			
21 (月) A 	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			783	29.4	405
	米粉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	じゃがいも・米粉	油	こしょう・白ワイン・コンソメ・塩			
	ごぼうサラダ	ツナオイル漬け		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・塩			
	チョコレートクリーム					チョコレートクリーム					
21 (月) B 	揚げパン・牛乳		牛乳			コッペパン・さとう	油	シナモン	722	26.4	389
	米粉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	じゃがいも・米粉	油	こしょう・白ワイン・コンソメ・塩			
	ごぼうサラダ	ツナオイル漬け		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・塩			
22 (火) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			711	31.3	371
	さわらの西京焼き	さわら・白みそ				さとう		酒・うすくちしょうゆ			
	野菜のごまあえ			にんじん	キャベツ・もやし	さとう	ごま	うすくちしょうゆ			
	厚揚げとふきの煮物	厚揚げ		にんじん	だいこん・ふき	こんにゃく・さとう		うすくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
23 (水) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			728	30.9	351
	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			
	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			
	沢煮椀	豚肉		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)			
24 (木) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			777	31.0	462
	マーボー豆腐	豚肉・豆腐・赤みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・干しいたけ・にんにく・しょうが	さとう・でんぶん	油	こいくちしょうゆ・中華スープの素・オイスターソース・トウバンジャン・塩			
	中華サラダ	サラダささみ		にんじん	キャベツ	さとう	油	こいくちしょうゆ・酢			
	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					



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				
25 (金) 	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	744	27.7	502
	ちくわの風味揚げ	ちくわ			しょうが	小麦粉	油	塩			
	キャベツのしそあえ				キャベツ・もやし			赤じそふりかけ・塩			
	実えんどうの卵とじ	油揚げ・卵		にんじん	たまねぎ・実えんどう	じゃがいも・さとう		酒・うすくちしょうゆ・(削り節)			
30 (水) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			754	28.4	316
	鶏の唐揚げ	とり肉			しょうが・にんにく	でんぶん	油	酒・こいくちしょうゆ			
	わかめサラダ		わかめ		キャベツ・とうもろこし	さとう	油	こいくちしょうゆ・酢			
	春野菜のみそ汁	油揚げ・白みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ			(削り節)			

※食材は都合により変更になることがあります。
※14日と21日は、Aグループ・Bグループ各5校ずつに分けて揚げパンを実施するため、
日付下に記載したグループごとに献立が異なります。

Aグループ：大木中・平田野中・創徳中・神戸中・千代崎中
Bグループ：白子中・白鳥中・鈴峰中・鼓ヶ浦中・天栄中



4月の給食目標「協力して食事の準備、後片付けをしよう」

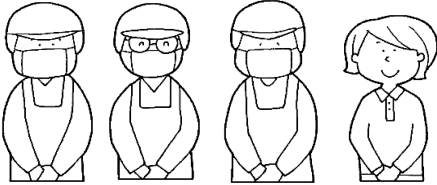
新しいクラスでの給食が始まります！
給食の準備が早くできると、ゆっくり食べる時間をつくれます。
みんなで協力して、給食時間を楽しい食事の時間にしましょう。
「ごちそうさま」の気持ちを込めて後片付けまで丁寧にね。

入学・進級おめでとうございます。

学校給食は、みなさんの心と体の成長に必要な栄養バランスを考えて作られています。
また給食の時間は、地場産物や食文化、旬の食材などについて学び、準備から片付けま
でを通して、社会性や食事のマナーを身につける時間です。

中学校では、給食の主食（ごはん、パン）の量をはじめ、おかずの量や品数が、小学校より
増えます。成長期のみなさんに必要な量なので、好ききらいなくしっかり食べましょう！

中学校の給食は、稲生にある「鈴鹿市第二学校給食センター」で調理しています。約60人
の調理員や配送員が、鈴鹿市内の中学校10校分、約5350食のおかずを調理し、各学校へ配
送しています。「給食で笑顔になってほしい」
「残さずしっかり食べてほしい」という思いを
込めて、おいしい給食を届けます。



毎日の給食を楽しみにしててくださいね。

学 校 給 食 の 目 標

- ①バランスよく栄養をとり、健康な体をつくる。
- ②栄養バランスの良い食事について学び、望ましい食習慣を養う。
- ③給食の時間を通して社会性や協力することの大切さを学び、
学校生活を豊かにする。
- ④食べ物（生命や自然）に感謝の気持ちを持つ。
- ⑤食にかかわる人々の様々な活動によって食生活が支えられて
いることに感謝の気持ちを持つ。
- ⑥日本や世界の食文化について学ぶ。
- ⑦食料の生産、流通、消費について学ぶ。

4月の旬の食材

春キャベツ	たけのこ	ふき
実えんどう	さやえんどう	いちご
わかめ	ひじき	さわら など

◆◆ 給食で地産地消 ◆◆
4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	三重県産使用予定の食材
・米（コシヒカリ）・卵 ・豚ひき肉 ・豆腐 ・大豆 ・にんじん ・キャベツ ・干しいたけ・のり	・牛乳 ・冷凍豆腐 ・豚肉 ・たけのこ ・ひじき ・わかめ ・米粉

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 ～4月の献立より～

おうち DE 食育

野菜の海苔チーズあえ

＜材料／5人分＞

キャベツ	150g
にんじん	50g
小松菜	50g
カットチーズ	15g
刻みのり	1.5g
砂糖	6g
しょうゆ	7.5g

※カットチーズがない場合はプロセスチーズを5mm程度の角切りにする

＜作り方＞

- ①砂糖としょうゆを合わせておく。
- ②野菜を洗う。小松菜をゆでて1cmの長さに切る。にんじんをせん切りに、キャベツを1cm幅に切り、それぞれゆでて冷まし、水気を切る。
- ③ボウルに②の野菜とカットチーズを入れ、①の調味料であえる。
- ④刻みのりを加えて全体を混ぜて完成。

海苔とチーズのコンビが○給食でも人気メニューです。好きな野菜でアレンジ可能♪