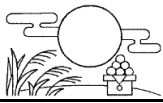


2025 年 9 月 中 学 校 給 食 献 立 予 定 表



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				
2 (火) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			800	25.4	337
	非常用カレー					レトルトカレー					
	親子ビーンズ	大豆			えだまめ	でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	キャベツとツナのサラダ	ツナオイル漬け		キャベツ・レモン果汁			酢・塩・こしょう				
3 (水) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			748	32.3	364
	さわらの照り焼き	さわら				さとう・でんぶん	油	塩・酒・こいくちしょうゆ・みりん			
	和風粉ふきいも			ねぎ		じゃがいも	油	うすくちしょうゆ・こしょう			
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・赤みそ・白みそ		にんじん・こまつな	たまねぎ・しめじ			(削り節)			
4 (木) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			805	31.1	360
	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			
	中華コーンスープ	卵			たまねぎ・とうもろこし	でんぶん		中華スープの素・うすくちしょうゆ・塩			
	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						
5 (金) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			741	31.4	543
	いわしの南蛮漬け	いわし			たまねぎ・しょうが	でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ・酒・うすくちしょうゆ・酢			
	手作りごまドレサラダ	サラダささみ		黄ピーマン・赤ピーマン	キャベツ	さとう	練りごま・油	酢・こいくちしょうゆ			
	五目汁	油揚げ		にんじん・こまつな・ねぎ	もやし	こんにゃく		うすくちしょうゆ・塩・(削り節)			
8 (月) 	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			850	32.1	531
	スパゲティナポリタン	ウインナー		にんじん・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	塩・トマトケチャップ・こしょう			
	わかさぎのスパイシー揚げ		わかさぎ			でんぶん	油	酒・塩・クミンパウダー・こしょう			
	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・たまねぎ	さとう	油	酢・塩・こしょう				
9 (火) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			802	32.9	342
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			たまねぎ・しょうが	さとう	油	酒・こいくちしょうゆ			
	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			
	わかめのみそ汁	豆腐・油揚げ・白みそ・赤みそ	わかめ	にんじん・こまつな・ねぎ	たまねぎ			(削り節)			
10 (水) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			739	32.7	372
	さけの塩焼き	さけ					油	酒・塩			
	チンゲン菜のごまあえ			チンゲンサイ・にんじん	もやし	さとう	ごま	こいくちしょうゆ			
	かぼちゃの五目煮	厚揚げ		かぼちゃ・にんじん	しめじ	こんにゃく・さとう		こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
11 (木) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			837	27.4	447
	豆腐の中華風うま煮	豚肉・豆腐		にんじん・ねぎ	キャベツ・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			
	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			
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト								
12 (金) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			791	33.7	576
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				小麦粉	油	カレー粉・塩			
	キャベツの即席漬け				キャベツ・しょうが	さとう		うすくちしょうゆ			
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐・卵		にんじん	しめじ・たまねぎ	さとう		酒・みりん・うすくちしょうゆ・(削り節)			
16 (火) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			739	31.6	336
	さばの南部焼き	さば				さとう	油・ごま	こいくちしょうゆ・みりん・酒			
	野菜の信田あえ	油揚げ		にんじん	キャベツ・もやし	さとう		こいくちしょうゆ			
	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・こしょう・(削り節)			
17 (水) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			781	27.0	346
	じゃがいものそばろ煮	とり肉		にんじん・さやいんげん	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			
	大豆とごぼうの甘からめ	大豆			ごぼう	でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	キャベツの甘酢煮	ツナオイル漬け		キャベツ	さとう		酢・こいくちしょうゆ・塩				
18 (木) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			803	27.7	326
	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			
	あらめのナムル		あらめ	にんじん	もやし・キャベツ	さとう	ごま・油	こいくちしょうゆ・酢・こしょう			
	トックスープ	とり肉		チンゲンサイ・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			
19 (金) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			783	26.0	376
	ホイコーロー	豚肉・赤みそ		にんじん・ピーマン	しょうが・にんにく・キャベツ・たまねぎ	さとう・でんぶん	油	こいくちしょうゆ・酒・トウバンジャン			
	春雨サラダ	サラダささみ		こまつな・にんじん		はるさめ・さとう	油	こいくちしょうゆ・酢			
	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			
		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
22 (月) 	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		804	33.1	423	
	グリルチキン	とり肉			しょうが	さとう					こいくちしょうゆ・トマトケチャップ・みりん
	ひじきサラダ	ツナオイル漬け	ひじき	にんじん	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・酒
	野菜のミルクスープ	ベーコン	牛乳・脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも	油				コンソメ・塩・こしょう
	りんごジャム					りんごジャム					
24 (水) 	ごはん（減）・牛乳		牛乳			米		769	29.4	614	
	きびなごの唐揚げ		きびなご		しょうが	でんぶん	油				こいくちしょうゆ・塩・酒
	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					こいくちしょうゆ
	カレーうどん	豚肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ	うどん・でんぶん					こいくちしょうゆ・みりん・酒・カレー粉・カレールウ・(削り節)
25 (木) 	ごはん・牛乳		牛乳			米		751	28.5	362	
	秋なすと厚揚げのマーボー	豚肉・厚揚げ・赤みそ		にんじん	たまねぎ・干しいたけ・なす・えだまめ・にんにく・しょうが	さとう・でんぶん	油				こいくちしょうゆ・オイスターソース・中華スープの素・トウバンジャン・塩
	中華サラダ	サラダささみ		チンゲンサイ・にんじん	もやし	さとう	油				酢・こいくちしょうゆ
	みかん				みかん						
26 (金) 	ごはん・牛乳		牛乳			米		781	33.9	392	
	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
	小松菜のごま酢あえ			こまつな	キャベツ・もやし	さとう	ごま				こいくちしょうゆ・酢
	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)
29 (月) 	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン		753	33.1	339	
	しいらの香草パン粉焼き	しいら		バジル		パン粉	油				塩・白ワイン・こしょう
	コーンソテー			にんじん	とうもろこし		油				塩・こしょう
	ミネストローネ	ベーコン・大豆		にんじん・トマト水煮・パセリ	キャベツ・たまねぎ		油				コンソメ・塩・こしょう
	いちごジャム					いちごジャム					
30 (火) 	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		740	31.9	326	
	鶏のレモン揚げ	とり肉			レモン果汁	でんぶん・さとう	油				酒・こいくちしょうゆ
	キャベツの土佐あえ	かつお節		にんじん	キャベツ						こいくちしょうゆ
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ・赤みそ・白みそ		かぼちゃ・にんじん・こまつな	たまねぎ						(削り節)

※食材は都合により変更になることがあります。



～給食＆食育だより～

給食を通して防災を考えよう！

9月1日は「防災の日」です。1923年のこの日、関東大震災が発生しました。被害は南関東を中心に広範囲に及び、多くの人が犠牲になりました。人々が、地震・津波・台風や大雨などの災害について認識を深め、これに対する備えを充実強化をすることで災害の未然防止と被害を軽減することを目的として、防災の日が制定されました。また、防災の日を含む8月30日から9月5日の一週間は、「防災週間」と定められています。防災の日にちなんで、9月2日は防災給食を実施します。

＜防災給食の内容＞

①非常用レトルトカレーを食べる

鈴鹿市では、非常事態で給食が提供できなくなった時のための備えとして、長期間の保存が可能で、温めや調理は不要な非常用レトルトカレーを、各学校に備蓄しています。9月2日の給食では、このカレーを食べます。毎年実施することで、防災への意識を高めると同時に、いつ非常事態が起こっても対応できるよう、備蓄食品を新しいものと入れ替える目的もかねています。

②第二学校給食センターでの炊飯訓練

災害時、第二学校給食センターは、被災者に提供する食事を調理する可能性があります。年に一度、いつもはおかずを調理している大きな釜を使ってごはんを炊飯し、災害時にも対応できるよう訓練しています。今年度は、鼓ヶ浦中学校と鈴峰中学校に、第二学校給食センターで炊飯したごはんを提供する予定です。※その他の学校は、炊飯業者さんで炊飯したごはんが提供されます。

☆給食で地産地消☆ 9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）
- 豚ひき肉
- 大豆
- 豆腐
- 油揚げ
- 赤みそ
- 卵
- うどん
- のり
- かぼちゃ
- ねぎ
- 玉ねぎ
- じゃがいも
- 干しいたけ

三重県産使用予定の食材

- 牛乳
- 豚肉
- たけのこ
- 冷凍豆腐
- わかめ
- ひじき
- あらめ
- お茶

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。



9月の給食目標「食の大切さを考えよう」

2学期の給食は防災給食からスタートです！
災害が起こった時の「食」について考える機会にしましょう。
また、長い2学期を元気に過ごすために
バランスのよい食生活を心がけましょう。



おうち
DE
食育

給食レシピ紹介 ～9月の献立より～

秋なすと厚揚げのマーボー

旬のなすをたっぷり
おいしく食べよう！



＜材料／4人分＞

- 豚ひき肉 100g
- 玉ねぎ 160g
- にんじん 120g
- 干しいたけ 0.8g
- なす 120g
- 厚揚げ 240g
- むきえだまめ（ゆで） 12g
- おろししょうが 2g
- おろしにんにく 0.8g
- しょうゆ 16g
- 赤みそ 18g
- さとう 8g
- 中華スープの素 8g
- オイスターソース 6g
- 豆板醤 1.2g
- 塩 少々
- 水 180g
- 片栗粉 8g
- サラダ油 適量

★

＜作り方＞

- ①干しいたけを水で戻しておく。
- ★印の調味料を混ぜ合わせておく。
- ②戻した干しいたけはみじん切り、玉ねぎ、にんじんは、それぞれ粗みじん切りにする。なすは、1.5cm程度のいちょう切りにして、水にさらす。
- ③厚揚げは必要に応じて油抜きをし、一口大に切る。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、しょうが、豚ひき肉を入れて炒める。
- ⑤玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、なすの順に加えてよく炒める。
- ⑥水と★印の調味料、厚揚げを加えて煮る。味を見て足りなければ塩を加える。
- ⑦むきえだまめを加え、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

9月の旬の食材

- ・えだまめ
- ・かぼちゃ
- ・秋なす
- ・ピーマン
- ・いわし
- ・さわら
- ・あらめ
- ・極早生みかん
- ・梨
- など