

ねんがつ

2025年 10月 こんだてよていひょう

すずかしきょういくいいんかい がっこうきゅうしよく

鈴鹿市教育委員会・学校給食センター

日	こんだてめい	あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちようみりよう た
エネルギー (kcal)		おもにからだをつくる	おもにからだのちようしを ととのえる	おもにねつやちからの もとなる	調味料・その他
たんぱくしつ (g)					
カルシウム (mg)					
1 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
587kcal	たらのちゅうかふうあんかけ	たら	たまねぎ にんじん ピーマン	でんぷん あぶら さとう	トマトケチャップ ちゅうかスープのもと す しょうゆ
25.0g	とうふとわかめのスープ 	◎とうふ わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ		ちゅうかスープのもと しょうゆ こしょう
300mg					
2 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
601kcal	カレーシチュー	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	あぶら じゃがいも パター こむぎこ	ガーリックパウダー カレーこ チャツネ コンソメ ウスターソース
18.5g	ふくじんづけのあえもの		にんじん キャベツ ふくじんづけ		
305mg	プチりんごゼリー			りんごゼリー	
3 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
609kcal	さわらのしろみそかけ	さわら しろみそ		でんぷん あぶら さとう	さけ しお みりん しょうゆ
25.5g	ごもくきんぴら	ぶたにく	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん	あぶら (こんにゃく) さとう ごま	さけ しょうゆ
292mg					
6 (月)	こがたコッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
624kcal	パンネのチリコンカン	◎ぶたにく だいず	にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし トマトピューレ	マカロニ あぶら	こしょう チリパウダー パプリカパウダー カレーこ コンソメ トマトケチャップ ウスターソース
26.4g	てづくりごまドレサラダ 	ツナオイルづけ	キャベツ にんじん	さとう ねりごま あぶら	す しょうゆ
355mg	おつきみゼリー			あおりんごゼリー	
7 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
591kcal	いわしのかばやきふう	いわし		でんぷん あぶら さとう	しょうゆ
24.7g	キャベツのしそあえ 		キャベツ		あかじそふりかけ
328mg	のっぺいじる	あぶらあげ ◎とうふ	にんじん だいこん しろねぎ	(こんにゃく) さといも でんぷん	(けずりぶし) しょうゆ
8 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
609kcal	ポテトのマヨネーズやき	ウインナー	たまねぎ とうもろこし	あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう
16.9g	とりにくとやさいのフォー	とりにく	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ レモンかじゅう	あぶら フォー	さけ しお こしょう ちゅうかスープのもと しょうゆ
255mg					
9 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
591kcal	さけのねぎごうみだれ 	さけ	にんにく しょうが しろねぎ	でんぷん あぶら さとう	さけ しょうゆ す みりん
27.5g	あきのぶたじる	ぶたにく あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	(こんにゃく)	(けずりぶし)
286mg					
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
590kcal	ガバオふうライス 	とりにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ あかピーマン バジル	あぶら さとう でんぷん	しょうゆ オイスターソース しお
21.1g	ごもくワントンスープ	ベーコン	にんじん えのきたけ ◎キャベツ	ワントン	ちゅうかスープのもと しょうゆ しお
307mg	ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー		
14 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
595kcal	ハヤシライス 	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ	あぶら さとう	しお こしょう ワイン コンソメ トマトケチャップ ウスターソース ハヤシルフ
20.4g	コーンとツナのサラダ	ツナオイルづけ	◎キャベツ とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ	こしょう しお
260mg					
15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
587kcal	てづくりハンバーグおろしソース 	◎ぶたにく	たまねぎ ◎だいこん	パンこ さとう でんぷん	しお こしょう ガーリックパウダー さけ しょうゆ みりん
25.6g	きのこのすましじる	あぶらあげ ◎とうふ	にんじん しめじ まいたけ えのきたけ ◎しろねぎ		(けずりぶし) しょうゆ
294mg					
16 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
625kcal	とんみそ 	ぶたにく ◎あかみそ	たまねぎ	さとう	みりん さけ
22.0g	おさつチップス			さつまいも あぶら	しお
277mg	みかん		みかん		
17 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
588kcal	おやこに 	とりにく ◎たまご	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも さとう	(けずりぶし) さけ しょうゆ
22.3g	ひじきサラダ	ひじき ツナオイルづけ	◎キャベツ にんじん	さとう ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ さけ
286mg					
20 (月)	ドッグパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ドッグパン	
587kcal	ボークフランク 	ボークフランク			
24.0g	カレーキャベツ		◎キャベツ		コンソメ カレーこ しお
338mg	ミルクスープ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ	じゃがいも でんぷん	コンソメ こしょう
21 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
629kcal	キムチなべ 	ぶたにく しろみそ ◎あかみそ あつあげ	にんじん ◎はくさい キムチ しめじ にら ◎しろねぎ	さとう	ちゅうかスープのもと しょうゆ
23.5g	もやしのあえもの		もやし ほうれんそう にんじん	さとう	しょうゆ
411mg	マラーカオ			ホットケーキミックス さとう あぶら	しょうゆ
22 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎わかめごはん	
589kcal	ホキのれもんふうみ 	ホキ	レモンかじゅう	でんぷん あぶら さとう	しょうゆ
25.5g	かぶのポトフ	とりにく	たまねぎ にんじん ◎キャベツ かぶ	あぶら	しお こしょう コンソメ
286mg					
23 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
648kcal	マーボーはるさめ	◎ぶたにく ◎あかみそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ◎ほししいたけ ◎はくさい もやし ◎しろねぎ	あぶら さとう はるさめ	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと しお
19.3g	だいずとさつまいものあまからめ	◎だいず		でんぷん さつまいも あぶら さとう	しょうゆ
308mg					
24 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
628kcal	さばのなんばんづけ	さば	しょうが たまねぎ ◎ねぎ	でんぷん あぶら さとう	しょうゆ さけ す とうがらし
24.2g	きりぼしだいこんのにもの	とりにく あぶらあげ	にんじん きりぼしだいこん ◎ほししいたけ さやいんげん	あぶら さとう	(けずりぶし) さけ しょうゆ
304mg					
27 (月)	こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こくとうパン	
600kcal	オムレツ・ケチャップソース	◎たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	あぶら さとう	しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース
26.1g	じゃがいもとだいずのスープ 	ベーコン ◎だいず	たまねぎ にんじん ◎こまつな	あぶら じゃがいも	コンソメ こしょう しお
371mg					
28 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
591kcal	わかさぎのからあげ 	わかさぎ	しょうが	でんぷん あぶら	しょうゆ しお さけ
22.3g	ごまキャベツ		◎キャベツ	ごま	しお
461mg	さつまいものみそしる	あぶらあげ ◎とうふ ◎あかみそ しろみそ	にんじん たまねぎ ◎ねぎ	さつまいも	(けずりぶし)
29 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
600kcal	かつおのソースからめ 	かつお	しょうが	でんぷん あぶら さとう	さけ ウスターソース みりん
29.2g	さわにわん	あぶらあげ	◎ほししいたけ にんじん ◎だいこん ごぼう ◎しろねぎ	じゃがいも	(けずりぶし) しょうゆ
273mg					
30 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
602kcal	すぶた 	ぶたにく	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン	でんぷん あぶら さとう	こしょう しお しょうゆ さけ す トマトケチャップ
20.5g	ちゅうかサラダ	サラダささみ	◎キャベツ にんじん きゅうり	さとう あぶら	す しょうゆ
261mg					
31 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
625kcal	あじのムニエル・カレーふうみ	あじ		こむぎこ あぶら	しお ワイン カレーこ
23.9g	こめこのパンプキンシチュー	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ とうもろこし	あぶら こめこ	こしょう ガーリックパウダー コンソメ しお
322mg					

牛乳は三重県産です。



お米は鈴鹿市産コシヒカリです。

16日(木)と17日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

がつ きゅうしきゅうむきゅう

10月の給食目標

すききらいせずに食べよう！

すずかし さんしょう よてい しょうざい

鈴鹿市産使用予定の食材に◎をつけます。

ごはん以外に◎があるときは、

献立名の欄に  でお知らせします。



給食だより 10月号



©手塚プロダクション

《センター校・園》

秋は、「スポーツの秋」、「読書の秋」と言われています。涼しくなり、運動や勉強に取り組むのに良い季節です。また、多くの作物が収穫されるため、「実りの秋」、「食欲の秋」ともいわれます。おいしい旬の味覚を楽しみながらバランスのよい食事を心がけて、元気にいろいろな秋を楽しみましょう。



10月給食目標

すききらいせずに食べよう

苦手な食べ物にチャレンジしてみましょう！

みなさんは、食べ物のすききらいはありますか？苦手なものをさけて、好きなものだけを選んで食べていては、栄養に偏りが出てしまいます。苦手なものを食べられるようになることは簡単ではありませんが、一度食べて苦手と感じても、あきらめずにいろいろな料理で食べてみましょう。すると、そのうちに食べられるようになるかもしれません。また、お腹が空いていると、苦手な食べ物もおいしく感じるがあるので、間食をとりすぎないようにして、勉強や運動に取り組む、お腹が空くようにしましょう。

給食で読書の秋を楽しもう！



☆10月の給食の食べ物や料理に関する本を紹介します。
☆紹介した本は学校の図書室や、鈴鹿市や三重県の図書館でさがして、読んでみましょう。



10/2(木)

給食: カレーシチュー



「給食室のいちにち」

小学校の給食室のようすがよくわかる本です。お話の中に出てきたカレーライス、給食で大人気のメニューです！
おいしく作ってくれた調理員さんに感謝して、みんなでおいしく食べましょう。

10/6(月)

給食: 小型コッペパン

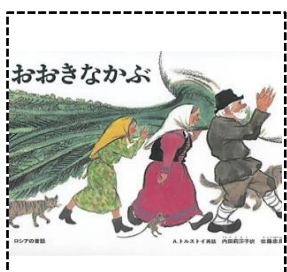


「おたからパン」

食べるとあまりのおいしさに思わず歌いだしてしまう「おたからパン」。どんなお宝が入っているのでしょうか？
パン屋さんが、みなさんのために作ってくれた「おたからパン」をおいしくいただきます。

10/22(水)

給食: かぶのポトフ



「おおきなかぶ」

おじいさんが大切に育てたかぶを「うんとこしょ、どっこいしょ」とみんなで力をあわせてぬきます。
給食では、かぶやにんじん、玉ねぎなどの野菜たっぷり入れて、ポトフを作ります。かぶの食感や味を味わいましょう。

10/31(金)

給食: 米粉のパンキンシチュー



「ありがとう、アーモ！」

主人公のアーモは、おいしそうなシチューのにおいて集まってきた近所のひとたちに、次々と自分のシチューを分けてあげます。
クラスみんなで分け合って、おいしいシチューをなかよく食べましょう。



つくってみよう！給食レシピ

ひじきサラダ

10月17日(金)の献立より

<材料 4人分>

乾燥ひじき	3g
☆砂糖	8g
☆しょうゆ	8g
☆酒	4g
☆水	大さじ1
キャベツ	80g
にんじん	40g
ツナオイル漬け	36g
マヨネーズ	24g

<下ごしらえ>

- 乾燥ひじきは水で戻し、下茹でする。
- キャベツは1cm巾の短冊切り、にんじんはせん切りにする。

<作り方>

- 鍋にひじきと☆の調味料、水を入れ、煮汁がなくなるまで煮含めて、冷やしておく。
- キャベツとにんじんは、ゆでてから、水気を切り、冷やしておく。
- ボウルに、ひじき、キャベツ、にんじん、ツナオイル漬け、マヨネーズを入れ、混ぜ合わせて完成！
※給食では、卵を使用していない「ノンエッグマヨネーズ」を使用しています。

ひじきをしっかりと煮含めるのがおいしさのポイントです。
食べやすいマヨネーズの味付けなので、給食で人気の献立です。

