

2025 年 10 月 中 学 校 給 食 献 立 予 定 表



鈴鹿市教育委員会

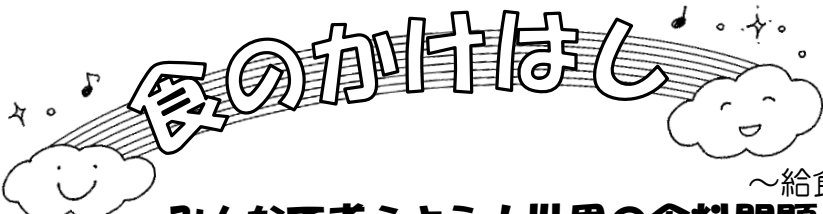
日曜	献立	材料名							栄養価		
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他			
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
1 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			806	27.2	362
	フレイション	白いんげん豆・ウィンナー・ベーコン			たまねぎ・にんにく		油	白ワイン・塩・こしょう			
	ごぼうサラダ	ツナオイル漬け		にんじん	ごぼう・キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	こいくちしょうゆ・塩			
	コーヒー蒸しパン		牛乳・脱脂粉乳			ホットケーキミックス		コーヒー			
2 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			720	30.9	529
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	さとう		こいくちしょうゆ・みりん・酒			
	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			
	玄米団子汁	とり肉・油揚げ		にんじん・こまつな・ねぎ	たまねぎ	玄米団子		うすくちしょうゆ・酒・(削り節)			
3 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			859	27.6	304
	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			
	じゃがいもとコーンのソテー				とうもろこし	じゃがいも	油	塩・うすくちしょうゆ			
6 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			877	31.4	504
	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・白ワイン・コンソメ・塩			
	フライビーンズ	大豆				でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ			
7 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			780	30.7	349
	さわらの唐揚げ	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			
	しらたきのきんぴら炒め			にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	油・ごま	酒・こいくちしょうゆ			
	じゃがいものみそ汁	油揚げ・赤みそ・白みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		(削り節)			
8 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			725	26.3	455
	ししゃもの天ぷら		ししゃも			小麦粉	油	塩			
	野菜の海苔ごまあえ		のり	こまつな・にんじん	キャベツ	さとう	ごま	こいくちしょうゆ			
	高野豆腐の含め煮	とり肉・高野豆腐		にんじん・さやいんげん	だいこん・たまねぎ	さとう	油	うすくちしょうゆ・みりん・酒・(削り節)			
9 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			720	31.4	295
	三色丼（とりそぼろ）	とり肉			しょうが	さとう	油	こいくちしょうゆ・酒			
	三色丼（炒り卵）	炒り卵									
	三色丼（おひたし）			ほうれんそう	もやし	さとう		うすくちしょうゆ			
	きのこのすまし汁	豆腐		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ・えのきたけ・エリンギ	ふ		うすくちしょうゆ・(削り節)			
10 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			773	28.9	406
	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・オ伊斯ターソース・中華スープの素・塩・トウバンジャン			
	青菜の中華炒め			こまつな・にんじん	もやし・にんにく		油	中華スープの素・塩・こしょう			
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー					
14 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			768	31.6	345
	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			
	チンゲン菜のからしあえ			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ	さとう		こいくちしょうゆ・からし			
	こんにゃくと野菜の煮物	厚揚げ		にんじん	たまねぎ	こんにゃく・じゃがいも・さとう		みりん・酒・こいくちしょうゆ・(削り節)			
15 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			749	27.8	364
	ホキのチリソース	ホキ		ねぎ	たまねぎ・しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	油	トマトケチャップ・こいくちしょうゆ・中華スープの素・トウバンジャン			
	じゃがいものオ伊斯ター炒め			こまつな・にんじん		じゃがいも	油	オ伊斯ターソース・塩・こしょう			
	五目スープ	厚揚げ		にんじん・にら	たまねぎ・もやし・干しいたけ			中華スープの素・うすくちしょうゆ・こしょう			
16 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			872	33.6	412
	豚みそ	豚肉・赤みそ			たまねぎ	さとう	ごま	みりん・酒			
	切り干し大根サラダ	ツナオイル漬け		にんじん・こまつな	切干しだいこん	さとう	ノンエッグマヨネーズ	こいくちしょうゆ・こしょう			
	米粉の鈴鹿茶ケーキ		牛乳・脱脂粉乳		鈴鹿茶	米粉・さとう	油	ベーキングパウダー			
17 (金)	ごはん（減）・牛乳		牛乳			米			746	30.6	646
	きびなごのカレー揚げ		きびなご			でんぶん	油	こいくちしょうゆ・塩・酒・カレー粉			
	小松菜のごまあえ			こまつな	キャベツ・もやし	さとう	ごま	こいくちしょうゆ			
	煮込みうどん	とり肉・油揚げ		にんじん・ねぎ	はくさい・しめじ	うどん		酒・こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
20 (月)	バーガーパン・牛乳		牛乳			コッペパン			800	33.6	462
	ハンバーグ・トマトソース	豚肉・とり肉			たまねぎ	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・トマトケチャップ・ウスターソース			
	ゆでキャベツ				キャベツ			塩			
	さつまいものミルクスープ		牛乳・脱脂粉乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	さつまいも・でんぶん	油	コンソメ・こしょう・塩			
21 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			751	33.3	353
	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			
	キャベツのしそあえ				キャベツ・もやし			赤じそふりかけ・塩			
	けんちん汁	とり肉・豆腐・油揚げ		にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう	こんにゃく	油	こいくちしょうゆ・酒・(削り節)			



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				
22 (水) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			775	27.8	443
	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・こいくちしょうゆ・オイスターソース			
	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			
	ヨーグルト		ヨーグルト								
23 (木) 	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	723	29.9	486
	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)			
	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)			
	白菜の即席漬け				はくさい・しょうが	さとう		うすくちしょうゆ			
24 (金) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			747	26.3	529
	ちくわの緑茶揚げ	ちくわ			鈴鹿茶	小麦粉	油	塩			
	大豆とひじきの炒り煮	大豆・厚揚げ	ひじき	にんじん		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		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ	さつまいも		(削り節)			
27 (月) 	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			755	36.3	341
	フィッシュティッカ	しいら	ヨーグルト		にんにく		油	トマトケチャップ・カレー粉・塩			
	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	でんぶん	油	コンソメ・塩・こしょう			
28 (火) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			784	23.8	347
	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			
	大豆と芋の甘からめ	大豆				でんぶん・さつまいも・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	みかん				みかん						
29 (水) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			742	31.5	317
	さばの塩焼き	さば					油	酒・塩			
	うの花炒り煮	おから・油揚げ		にんじん・ねぎ	ごぼう・干しいたけ	さとう	油	みりん・こいくちしょうゆ・(削り節)			
	豚汁	豚肉・赤みそ・白みそ		にんじん	だいこん・はくさい	こんにゃく		(削り節)			
30 (木) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			805	30.9	425
	かつおの甘酢炒め	かつお		にんじん・ピーマン	しょうが・たまねぎ・たけのこ	でんぶん・さとう	油	酒・こいくちしょうゆ・酢			
	にらじゃが	豚肉		にら	たまねぎ	じゃがいも・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	ブロックチーズ		チーズ								
31 (金) 	ごはん・のむヨーグルト		ヨーグルト			米			774	26.2	384
	タコスミート	豚肉・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・トマトケチャップ・ウスターソース・こいくちしょうゆ・塩・チリパウダー			
	ゆで野菜			ほうれんそう	キャベツ			塩			
	パンプキンシチュー		牛乳・脱脂粉乳	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ	小麦粉	バター・油	こしょう・白ワイン・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。

※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。



～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。

国連が制定し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としています。国際連合食糧農業機構（FAO）などによる報告では、2023年には、世界で約7億3300万人が飢餓に直面しています。これは世界人口の11人に1人が十分な食べ物を得られず、栄養不足や病気になっていることになります。

飢餓をなくすために～私たちにできること～

・地産地消を進めよう！

日本は食料の約60%を海外から輸入していますが、輸入には世界の食料の不均衡や、輸送に伴う温室効果ガスの発生などさまざまな問題があります。近くでとれたものを選んで消費する地産地消に取り組むことで、これらの問題解決への一歩になります。

・食品ロスを減らそう！

日本ではまだ食べられるのに捨てられている食料（食品ロス）が多くあります。食品ロスを処理すると温室効果ガスが発生します。これが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、さらなる飢餓を生みます。

給食でできる食品ロス削減に取り組みましょう。
・盛り付けてもらったものは減らさず食べよう！
・苦手なものも一口は食べよう！



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」



給食レシピ紹介 ～10月の献立より～

大豆と芋の甘からめ



＜材料／4人分＞

- ゆで大豆 120g
- さつまいも 120g
- 片栗粉 20g
- 砂糖 12g
- しょうゆ 10g
- 水 8g
- 揚げ油 適量

＜作り方＞

- ①さつまいもを洗って皮のまま1cm角に切り、水にさらし、水気を切る。
- ②ゆで大豆を洗って、水気を切る。
- ③揚げ油を温め、さつまいもは素揚げ、大豆は片栗粉をまぶして揚げる。
- ④砂糖、しょうゆ、水を煮詰めてタレを作り、揚げた大豆とさつまいもにからめる。

☆給食で地産地消☆

10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
- ・油揚げ
- ・豆腐
- ・おから
- ・赤みそ
- ・干しいたけ

三重県産使用予定の食材

- ・玄米団子
- ・うどん
- ・玉ねぎ
- ・キャベツ
- ・にんにく
- ・ねぎ
- ・卵
- ・のり

- ・牛乳
- ・ヨーグルト
- ・バター
- ・ひきわり大豆
- ・米粉
- ・豚肉
- ・ひじき
- ・たけのこ
- ・冷凍豆腐
- ・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。



＜10月の旬の食材＞

・さわら ・さけ ・さつまいも ・きのこ ・りんご ・みかん 等