

2025 年 11 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				
4 (火) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			800	31.0	328
	チキン南蛮	とり肉			しょうが・たまねぎ	でんぶん・さとう	油	酒・こいくちしょうゆ・酢			
	コールスローサラダ				キャベツ・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・からし			
	さつまいものみそ汁	油揚げ・赤みそ・白みそ		にんじん・こまつな	たまねぎ	さつまいも		(削り節)			
5 (水) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			857	27.7	345
	ハヤシライス	豚肉		にんじん・トマト水煮	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・小麦粉・さとう	油	赤ワイン・トマトケチャップ・こいくちしょうゆ・ウスターソース・塩・こしょう・コンソメ			
	大根サラダ	ツナオイル漬け			キャベツ・だいこん・とうもろこし	さとう	油	こいくちしょうゆ・酢			
	紅茶ケーキ		牛乳・脱脂粉乳			米粉・さとう	油	紅茶・ベーキングパウダー			
6 (木) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			814	30.6	550
	ちくわの天ぷら	ちくわ				小麦粉	油	塩			
	キャベツのごま酢あえ			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			
	豚肉の卵とじ	豚肉・卵		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	こんにゃく・さとう	油	こいくちしょうゆ・みりん			
7 (金) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			735	28.3	298
	さばの竜田揚げ	さば			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			
	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			
	白菜のすまし汁		わかめ	にんじん・こまつな	はくさい・えのきたけ			うすくちしょうゆ・(削り節)			
10 (月) 	ドッグパン・牛乳		牛乳			コッペパン			781	31.8	445
	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			
	鶏肉と白いんげん豆のクリーム煮	とり肉・白いんげん豆	牛乳・脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ・しめじ	小麦粉	バター・油	白ワイン・ガーリックパウダー・こしょう・コンソメ・塩			
11 (火) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			731	35.4	387
	しいらの照り焼き	しいら				さとう・でんぶん	油	塩・酒・こいくちしょうゆ・みりん			
	ひじきと大豆のサラダ	大豆・サラダささみ	ひじき		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・こしょう			
	かぶのみそ汁	厚揚げ・赤みそ・白みそ		にんじん・こまつな・ねぎ	かぶ・えのきたけ			(削り節)			
12 (水) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			772	26.8	550
	炒めビーフン	豚肉		にんじん・ピーマン	にんにく・しょうが・たまねぎ・キャベツ・干しいたけ	ビーフン	油	塩・こしょう・こいくちしょうゆ・オイスターソース・中華スープの素			
	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・酒・カレー粉・塩			
	りんご				りんご			塩			
13 (木) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			769	28.6	349
	豆腐のみそかけ	豆腐・赤みそ				さとう		みりん・酒			
	キャベツとツナのごまあえ	ツナオイル漬け			キャベツ・もやし	さとう	ごま	こいくちしょうゆ			
	肉じゃが	豚肉		にんじん	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・みりん			
14 (金) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			866	28.5	453
	厚揚げのキムチ炒め	豚肉・厚揚げ		にんじん・にら	キャベツ・たまねぎ・もやし・キムチ	さとう・でんぶん	油	こしょう・こいくちしょうゆ・中華スープの素			
	大学いも					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								
17 (月) 	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			785	29.3	433
	ペンネのクリームソース	とり肉	牛乳・脱脂粉乳・生クリーム	ほうれんそう	たまねぎ・にんにく	マカロニ	油	塩・白ワイン・コンソメ・こしょう			
	れんこんチップス				れんこん		油	塩			
	コンソメキャベツ				キャベツ			コンソメ・塩・こしょう			
18 (火) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			786	28.4	544
	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ		しょうが	でんぶん	油	こいくちしょうゆ・酒・塩			
	五目きんぴら	豚肉		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			
	すいとん汁	油揚げ		こまつな	はくさい・だいこん	すいとん		うすくちしょうゆ・(削り節)			
19 (水) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			734	26.6	467
	みそおでん	とり肉・厚揚げ・ちくわ・赤みそ		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)			
	小松菜のごまあえ			こまつな・にんじん	もやし	さとう	ごま	こいくちしょうゆ			
	地産地消いろいろ	あずき			鈴鹿茶	小麦粉・さとう・米粉					
20 (木) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			818	33.5	481
	さばのおろしだれ	さば			だいこん	でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ・みりん			
	白菜のうま煮	とり肉・厚揚げ		にんじん	はくさい・しめじ	さとう・でんぶん		こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
	ブロックチーズ		チーズ								
21 (金) 	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	714	34.8	330
	さわらの西京焼き	さわら・白みそ				さとう		酒・みりん・うすくちしょうゆ			
	切り干し大根の煮物			にんじん	切り干しだいこん・干しいたけ	さとう	油	うすくちしょうゆ・酒・(削り節)			
	かきたま汁	豆腐・卵		にんじん・ねぎ	たまねぎ	でんぶん		うすくちしょうゆ・(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		エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
25 (火) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			756	30.7	387
	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			
	キャベツのしそあえ				キャベツ			赤じそふりかけ・塩			
	豚肉と野菜のみそバター鍋	豚肉・豆腐・油揚げ・白みそ		にんじん・こまつな・ねぎ	はくさい・だいこん・干しいたけ	こんにゃく	バター	うすくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
26 (水) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			751	28.0	389
	ししゃもの唐揚げ		ししゃも			でんぶん	油				
	大根のレモン酢あえ				だいこん・レモン果汁	さとう		酢・塩			
	親子煮	とり肉・卵		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・さとう		酒・うすくちしょうゆ・(削り節)			
27 (木) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			803	25.5	289
	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・塩			
	じゃがいもとベーコンのソテー	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	油	こいくちしょうゆ・塩・こしょう			
	ラ・フランスコンポート				洋なし						
28 (金) 	ごはん（減）・牛乳		牛乳			米			777	29.2	383
	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			
	野菜の海苔あえ		のり	こまつな	キャベツ・もやし	さとう		こいくちしょうゆ			
	鈴鹿のお茶うどん	とり肉・油揚げ		にんじん・ねぎ	はくさい・しめじ	鈴鹿茶うどん		酒・うすくちしょうゆ・みりん・(削り節)			

※食材は都合により変更になることがあります。
※5日の紅茶ケーキはAGF鈴鹿株式会社様から寄贈していただいた粉末紅茶を使用します。
※7日のごはんは、鈴鹿農業協同組合受託者部会様から寄贈していただいた新米です。

～給食＆食育だより～

11月の給食目標「感謝して食べよう」

食品の生産に携わる人、流通や販売に関わる人、調理をする人、食材そのものの命など、私たちの食事はたくさんの人やものに支えられています。毎日食事ができることに感謝しよう！

和食の文化を見直そう

いい にほんしょく
11月24日は「和食の日」です。

2013年に日本人の伝統的な食文化である「和食」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。これにより、和食文化は、世界共通の財産とされています。無形文化とは、目に見えない形では残らないため、私たちが日々の食生活を通じて次の世代へと伝えていくことが大切です。

和食クイズ

和食に使う調味料「さしすせそ」の「せ」は何でしょう？

答えは右下↓

☆給食で地産地消☆

11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

- 米(コシヒカリ)
- お茶うどん
- 大豆
- 油揚げ
- さつまいも
- じゃがいも
- キャベツ
- はくさい
- 干しいたけ

三重県産使用予定の食材

- 牛乳
- 豚肉
- わかめ
- 小麦粉(あやひかり)
- バター
- カップ豆腐
- ひじき
- 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。

11月の旬の食材

- さつまいも
- キャベツ
- にんじん
- ねぎ
- ごぼう
- れんこん
- じゃがいも
- ししゃも
- ラ・フランス
- りんご
- みかん
- など

給食レシピ紹介

～11月の献立より～



大根のおろし

旬の大根レシピ



<材料／4人分>

- さば(角切り) 180g
- ④しょうゆ 4g
- ④みりん 2g
- でんぶん 30g
- 揚げ油 適量
- 大根 160g
- ⑧しょうゆ 12g
- ⑧砂糖 8g

<作り方>

- ①大根は皮をむき、すりおろす。
- ②さばに④で下味をつけ、でんぶんをまぶして油で揚げる。
- ③鍋に⑧を煮立たせ、①の大根おろしを加えて煮る。
- ④揚げたさばに、③のおろしだれをかける。

※さばは切り身でもOK
※魚の種類を変えてアレンジ可能♪

11月1日は紅茶の日

緑茶の生産が盛んな鈴鹿市は、紅茶にもゆかりがあることを知っていますか？

日本人で初めて正式な茶会で紅茶を飲んだのは、現在の鈴鹿市若松地区出身の大黒屋光太夫という人物です。白子の港を拠点にする船頭だった光太夫は、約240年前の江戸時代、江戸に向かう途中で嵐に遭い漂流し、ロシアにたどり着きました。その後、ロシアを横断し、漂着から約10年後、女帝エカテリーナ2世に直接会って帰国の許しが得られたことで、ようやく日本に帰ることができました。ロシアを離れる前、光太夫はエカテリーナ2世に茶会へ招待され、そこで紅茶を飲んだと伝えられています。彼のロシアでの経験は、鎖国と呼ばれる状態にあった当時の日本にとって貴重なものであり、帰国後は蘭学の発展に貢献したとされています。

大黒屋光太夫がロシアで紅茶を飲んだのが、1791年の11月だったとされていることから、日本紅茶協会は11月1日を「紅茶の日」としています。

5日は、粉末の紅茶を使った「紅茶ケーキ」を第二学校給食センターで手作りします。紅茶の香りと風味を味わいましょう。

