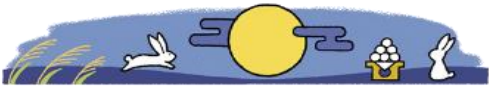
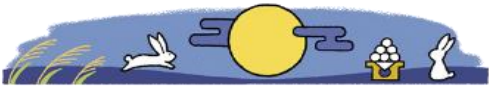


2026 年 9 月 中 学 校 給 食 献 立 予 定 表



鈴鹿市教育委員会

| 日<br>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         |                                           |     |      |     |
| <div>2</div> <div>(水)</div> <div></div>                 | ごはん・牛乳       |                | 牛乳       |                 |                              | 米                |            |                                           | 861 | 24.9 | 317 |
|                                                                                                                                         | 非常用シチュー      |                |          |                 |                              | レトルシチュー          |            |                                           |     |      |     |
|                                                                                                                                         | 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                                  |     |      |     |
|                                                                                                                                         | 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                                |     |      |     |
| <div>2</div> <div>(水)</div> <div>千代崎中</div> <div></div> | ごはん・牛乳       |                | 牛乳       |                 |                              | 米                |            |                                           | 855 | 25.5 | 341 |
|                                                                                                                                         | 非常用カレー       |                |          |                 |                              | レトルカレー           |            |                                           |     |      |     |
|                                                                                                                                         | 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                                  |     |      |     |
|                                                                                                                                         | 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                                |     |      |     |
| <div>3</div> <div>(木)</div> <div></div>                 | ごはん・牛乳       |                | 牛乳       |                 |                              | 米                |            |                                           | 759 | 26.9 | 385 |
|                                                                                                                                         | チンジャオロースー    | 豚肉             |          | にんじん・ピーマン       | しょうが・にんにく・たけのこ               | さとう・でんぶん         | 油          | こいくちしょうゆ・酒・うすくちしょうゆ・みりん・塩                 |     |      |     |
|                                                                                                                                         | 春雨スープ        | 厚揚げ            |          | こまつな            | キャベツ・もやし・干しいたけ               | はるさめ             |            | 中華スープの素・うすくちしょうゆ・こしょう                     |     |      |     |
|                                                                                                                                         | 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                                  |     |      |     |
| <div>4</div> <div>(金)</div> <div></div>                | ごはん・牛乳       |                | 牛乳       |                 |                              | 米                |            |                                           | 778 | 31.9 | 361 |
|                                                                                                                                         | さわらのカレー揚げ    | さわら            |          |                 |                              | でんぶん             | 油          | こいくちしょうゆ・みりん・酒・カレー粉                       |     |      |     |
|                                                                                                                                         | じゃがいものバター炒め  |                |          |                 | たまねぎ                         | じゃがいも            | 油・バター      | 塩・こいくちしょうゆ                                |     |      |     |
|                                                                                                                                         | 厚揚げのみそ汁      | 厚揚げ・赤みそ・白みそ    |          | にんじん・こまつな・ねぎ    | たまねぎ                         |                  |            | (削り節)                                     |     |      |     |
| <div>7</div> <div>(月)</div> <div></div>               | 黒糖パン・牛乳      |                | 牛乳       |                 |                              | 黒糖パン             |            |                                           | 836 | 33.2 | 365 |
|                                                                                                                                         | スパゲティナポリタン   | ベーコン           |          | 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                           |     |      |     |
|                                                                                                                                         | ホキのレモン揚げ     | ホキ             |          |                 | レモン果汁                        | でんぶん・さとう         | 油          | 酒・うすくちしょうゆ                                |     |      |     |
|                                                                                                                                         | コンソメキャベツ     |                |          |                 | キャベツ                         |                  |            | コンソメ・塩・こしょう                               |     |      |     |
| <div>8</div> <div>(火)</div> <div></div>               | ごはん・牛乳       |                | 牛乳       |                 |                              | 米                |            |                                           | 722 | 25.6 | 427 |
|                                                                                                                                         | 豚キムチ丼        | 豚肉             |          | にんじん・にら         | にんにく・しょうが・たまねぎ・もやし・キムチ       | さとう・でんぶん         | 油          | 中華スープの素・こいくちしょうゆ                          |     |      |     |
|                                                                                                                                         | 豆腐スープ        | 豆腐             |          | にんじん・チンゲンサイ・ねぎ  | たまねぎ・えのきたけ                   |                  |            | 中華スープの素・こいくちしょうゆ・こしょう                     |     |      |     |
|                                                                                                                                         | フローズンヨーグルト   |                | ヨーグルト    |                 |                              |                  |            |                                           |     |      |     |
| <div>9</div> <div>(水)</div> <div></div>               | ごはん・牛乳       |                | 牛乳       |                 |                              | 米                |            |                                           | 714 | 29.1 | 552 |
|                                                                                                                                         | 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                     |     |      |     |
|                                                                                                                                         | チンゲン菜のごまあえ   |                |          | チンゲンサイ          | キャベツ・もやし                     | さとう              | ごま         | こいくちしょうゆ                                  |     |      |     |
|                                                                                                                                         | 五目汁          | とり肉            |          | にんじん・ねぎ         | だいこん                         | こんにゃく            |            | うすくちしょうゆ・塩・(削り節)                          |     |      |     |
| <div>10</div> <div>(木)</div> <div></div>              | ごはん・牛乳       |                | 牛乳       |                 |                              | 米                |            |                                           | 848 | 34.1 | 622 |
|                                                                                                                                         | ちくわの風味揚げ     | ちくわ            |          |                 | しょうが                         | 小麦粉              | 油          | 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       | こいくちしょうゆ・酒                                |     |      |     |
|                                                                                                                                         | 高野豆腐の卵とじ     | 高野豆腐・卵         |          | にんじん            | たまねぎ・しめじ                     | さとう              |            | うすくちしょうゆ・みりん・酒・(削り節)                      |     |      |     |
| <div>11</div> <div>(金)</div> <div></div>              | ごはん・牛乳       |                | 牛乳       |                 |                              | 米                |            |                                           | 722 | 31.4 | 314 |
|                                                                                                                                         | 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                                     |     |      |     |
|                                                                                                                                         | 野菜の信田あえ      | 油揚げ            |          | こまつな            | 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)                     |     |      |     |
| <div>14</div> <div>(月)</div> <div></div>              | ドッグパン・牛乳     |                | 牛乳       |                 |                              | コッペパン            |            |                                           | 721 | 30.3 | 358 |
|                                                                                                                                         | スラッピージョー     | 豚肉・大豆          |          | にんじん            | たまねぎ                         | さとう・米粉           | 油          | こしょう・オールスパイス・ガーリックパウダー・トマトケチャップ・ウスターソース・塩 |     |      |     |
|                                                                                                                                         | ゆでキャベツ       |                |          |                 | キャベツ                         |                  |            | 塩                                         |     |      |     |
|                                                                                                                                         | 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                               |     |      |     |
| <div>15</div> <div>(火)</div> <div></div>              | ごはん・牛乳       |                | 牛乳       |                 |                              | 米                |            |                                           | 799 | 31.0 | 418 |
|                                                                                                                                         | 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・しょうが・にんにく | さとう・でんぶん         | 油          | トウバンジャン・こいくちしょうゆ・中華スープの素・オイスターソース・塩       |     |      |     |
|                                                                                                                                         | 中華サラダ        | サラダささみ         |          | チンゲンサイ・にんじん     | キャベツ・もやし                     | さとう              | 油          | 酢・こいくちしょうゆ                                |     |      |     |
|                                                                                                                                         | お茶蒸しパン       |                | 牛乳・脱脂粉乳  |                 | 緑茶                           | ホットケーキミックス       |            |                                           |     |      |     |
| <div>16</div> <div>(水)</div> <div></div>              | ごはん・牛乳       |                | 牛乳       |                 |                              | 米                |            |                                           | 732 | 30.6 | 314 |
|                                                                                                                                         | さけの塩焼き       | さけ             |          |                 |                              |                  | 油          | 酒・塩                                       |     |      |     |
|                                                                                                                                         | 小松菜のからしあえ    |                |          | こまつな            | もやし                          | さとう              |            | こいくちしょうゆ・からし                              |     |      |     |
|                                                                                                                                         | 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                                |     |      |     |
| <div>17</div> <div>(木)</div> <div></div>              | ごはん・牛乳       |                | 牛乳       |                 |                              | 米                |            |                                           | 791 | 36.9 | 327 |
|                                                                                                                                         | とんてき         | 豚肉             |          |                 | にんにく                         | 小麦粉・さとう          | 油          | 塩・こしょう・ウスターソース・トマトケチャップ・こいくちしょうゆ・みりん      |     |      |     |
|                                                                                                                                         | ポテトサラダ       | ツナオイル漬け        |          | にんじん            | たまねぎ                         | 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)                                     |     |      |     |



| 日<br>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        |                                 |                    |      |      |     |
| <div>18</div> <div>(金)</div> <div></div>                                                                                               | ごはん（減）・牛乳      |             | 牛乳       |               |           | 米                |           |                                 | 794                | 31.1 | 632  |     |
|                                                                                                                                                                                                                        | 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・油揚げ      |          | 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） |                    |      |      |     |
| <div>24</div> <div>(木)</div> <div></div>                                                                                               | ごはん・牛乳         |             | 牛乳       |               |           | 米                |           |                                 | 728                | 28.0 | 341  |     |
|                                                                                                                                                                                                                        | 鶏と大豆のごまからめ     | とり肉・大豆      |          |               |           | でんぶん・さとう         | 油・ごま      | 酒・こいくちしょうゆ・みりん                  |                    |      |      |     |
|                                                                                                                                                                                                                        | こんにゃくとピーマンの土佐煮 | かつお節        |          | ピーマン          | ごぼう       | こんにゃく・さとう        | 油         | こいくちしょうゆ・（削り節）                  |                    |      |      |     |
|                                                                                                                                                                                                                        | かぼちゃのみそ汁       | 赤みそ・白みそ     |          | かぼちゃ・にんじん・ねぎ  | たまねぎ・しめじ  |                  |           | （削り節）                           |                    |      |      |     |
| <div>25</div> <div>(金)</div> <div></div>                                                                                               | ごはん・牛乳         |             | 牛乳       |               |           | 米                |           |                                 | 779                | 29.8 | 351  |     |
|                                                                                                                                                                                                                        | 二色丼（とりそぼろ）     | とり肉         |          |               | しょうが      | さとう              | 油         | 酒・こいくちしょうゆ                      |                    |      |      |     |
|                                                                                                                                                                                                                        | 二色丼（炒り卵）       | 炒り卵         |          |               |           |                  |           |                                 |                    |      |      |     |
|                                                                                                                                                                                                                        | 玄米団子汁          | 油揚げ         |          | にんじん・ねぎ       | だいこん・ごぼう  | 玄米団子             |           | うすくちしょうゆ・酒・塩・（削り節）              |                    |      |      |     |
|                                                                                                                                                                                                                        | 梨ゼリー           |             |          |               |           | 和梨ゼリー            |           |                                 |                    |      |      |     |
| <div>28</div> <div>(月)</div> <div></div>                                                                                             | コッペパン・牛乳       |             | 牛乳       |               |           | コッペパン            |           |                                 | 792                | 34.3 | 433  |     |
|                                                                                                                                                                                                                        | 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           |                    |      |      |     |
|                                                                                                                                                                                                                        | コーンソテー         |             |          | にんじん          | とうもろこし    |                  | 油         | 塩・こしょう                          |                    |      |      |     |
|                                                                                                                                                                                                                        | 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・キャベツ | 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           |           |                                 |                    |      |      |     |
| <div>29</div> <div>(火)</div> <td></td> <td>わかめごはん・牛乳</td> <td></td> <td>牛乳</td> <td></td> <td></td> <td>米</td> <td></td> <td>わかめごはんの素</td> <td rowspan="4">752</td> <td rowspan="4">26.7</td> <td rowspan="4">438</td> |                | わかめごはん・牛乳   |          | 牛乳            |           |                  | 米         |                                 | わかめごはんの素           | 752  | 26.7 | 438 |
|                                                                                                                                                                                                                        |                | ししゃもの天ぷら    |          | ししゃも          |           |                  | 小麦粉       | 油                               | 塩                  |      |      |     |
|                                                                                                                                                                                                                        |                | もやしのしそあえ    |          |               |           | もやし・キャベツ         |           |                                 | 赤じそふりかけ・塩          |      |      |     |
|                                                                                                                                                                                                                        |                | 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） |      |      |     |
| <div>30</div> <div>(水)</div> <div></div>                                                                                             | ごはん・牛乳         |             | 牛乳       |               |           | 米                |           |                                 | 803                | 24.7 | 358  |     |
|                                                                                                                                                                                                                        | ポークカレー         | 豚肉          | 牛乳       | にんじん          | たまねぎ      | じゃがいも・小麦粉        | バター・油     | カレー粉・ガーリックパウダー・コンソメ・ウスターソース     |                    |      |      |     |
|                                                                                                                                                                                                                        | 福神漬けのあえ物       |             |          |               | キャベツ・福神漬け |                  | ごま        | 塩                               |                    |      |      |     |
|                                                                                                                                                                                                                        | みかん            |             |          |               | みかん       |                  |           |                                 |                    |      |      |     |

※食材は都合により変更になることがあります。  
※2日は千代崎中学校は非常用カレー、その他の中学校は非常用シチューを食べます。

給食を通して防災を考えよう！

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。



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とした広範囲に及び、多くの尊い命が犠牲になりました。  
防災の日になんで、9月2日は防災給食を実施します。

①非常用レトルト食品を食べる

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、温めや調理が不要な非常用レトルトシチューまたはカレーを、各学校に備蓄しており、9月2日の給食では、これを食べます。防災への意識を高めることと、備蓄食品を新しいものと入れ替えることを目的に毎年実施しています。

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でごはんを炊飯し、災害時にスムーズに対応できるよう訓練しています。今年度は、千代崎中学校に、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
- ・玄米団子
- ・じゃがいも
- ・ねぎ
- ・赤みそ
- ・干しいたけ
- ・うどん
- ・卵
- ・豆腐
- ・かぼちゃ
- ・玉ねぎ
- ・なす
- ・のり

**三重県産使用予定の食材**

- ・牛乳
- ・豚肉
- ・緑茶
- ・バター
- ・たけのこ
- ・ひきわり大豆

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～9月の献立より～

## ごんにゃくとピーマンの土佐煮

かつお節の  
香りとうまみが最高♪

＜材料／4人分＞

- つきごんにゃく 140g  
（糸ごんにゃくでも可）
- ピーマン 40g
- ごぼう 20g
- しょうゆ 10g
- 砂糖 8g
- だし汁 40g
- かつお節 4g
- サラダ油 適量

＜作り方＞

- ①つきごんにゃくは洗って、下ゆでをし、水気を切る。
- ②野菜を洗い、ピーマンは5mm幅程度の細切り、ごぼうはさがきにして、それぞれさっとゆで、水気を切る。
- ③フライパンを温め、サラダ油をひき、ごぼう、つきごんにゃくを順に入れて炒める。
- ④だし汁、砂糖、しょうゆを加え、炒め煮にする。
- ⑤ピーマンを加えてさっと炒め合わせ、かつお節を加えて、全体にまぶしたら完成！

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
- ・極早生みかん
- ・梨
- など

