

2026 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 (木) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			805	28.5	303
	ひじき入り中華そば	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			
	豆乳蒸しパン	豆乳				ホットケーキミックス・さとう	油				
2 (金) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			744	28.4	366
	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			
	切り干し大根サラダ	サラダささみ		こまつな・にんじん	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			
	麦みそのみそ汁	豆腐・油揚げ・麦みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			(削り節)			
5 (月) 	バーガーパン・牛乳		牛乳			コッペパン			815	34.7	449
	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			
	キャベツソテー				キャベツ		油	コンソメ・塩・こしょう			
	米粉のコーンチャウダー	ベーコン	牛乳・脱脂粉乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・米粉	油	コンソメ・塩			
6 (火) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			728	35.4	312
	鶏焼き肉	とり肉・赤みそ・白みそ			にんにく・しょうが	さとう	油	みりん・酒・こいくちしょうゆ			
	白菜の土佐あえ	かつお節			はくさい			こいくちしょうゆ			
	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)			
7 (水) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			774	28.6	288
	しいらのチリソース	しいら			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			
	じゃがいものオイスター炒め				たまねぎ	じゃがいも	油	オイスターソース・塩・こしょう			
	麺入り中華スープ	豚肉		にんじん・ねぎ	はくさい・干しいたけ	中華めん	油	中華スープの素・こいくちしょうゆ・こしょう			
8 (木) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			722	27.6	596
	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			
	ごぼうのからしマヨネーズあえ			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・からし・塩			
	豚汁	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ		にんじん	はくさい・だいこん	こんにゃく		(削り節)			
9 (金) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			753	26.9	393
	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・中華スープの素・オイスターソース・塩・トウバンジャン			
	チンゲン菜の中華炒め			チンゲンサイ・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					
13 (火) 	ごはん(減)・牛乳		牛乳			米			761	29.3	444
	ししゃもの唐揚げ		ししゃも			でんぶん	油				
	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			
	煮込みうどん	とり肉		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)			
14 (水) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			830	33.7	439
	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)			
	ヨーグルト		ヨーグルト								
15 (木) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			857	34.1	391
	豚みそ	豚肉・赤みそ			たまねぎ	さとう	ごま	みりん・酒			
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ・ツナオイル漬け		にんじん	キャベツ・たまねぎ	さとう	油	酢・塩・こしょう			
	米粉のお茶ケーキ		牛乳・脱脂粉乳		緑茶	米粉・さとう	油	ベーキングパウダー			
16 (金) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			790	26.1	545
	ちくわの天ぷら	ちくわ				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			
	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・みりん・酒			
19 (月) 	ドッグパン・牛乳		牛乳			コッペパン			825	31.8	464
	ポークフランク	ポークフランク						トマトケチャップ			
	カレーキャベツ				キャベツ			コンソメ・カレー粉・塩			
	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			
20 (火) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			816	26.1	365
	厚揚げの中華炒め	豚肉・厚揚げ		にんじん・こまつな	キャベツ・たまねぎ・もやし・しょうが	さとう・でんぶん	油	酒・トウバンジャン・こいくちしょうゆ・オイスターソース			
	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			
	りんご				りんご			塩			



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
21 (水) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			716	31.4	317
	さばの塩焼き	さば				油	酒・塩				
	もやしのからしあえ			もやし・キャベツ	さとう		こいくちしょうゆ・からし				
	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)			
22 (木) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			858	32.1	421
	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			
	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			
	小松菜とツナのごまあえ	ツナオイル漬け		こまつな	キャベツ	さとう	ごま	こいくちしょうゆ			
23 (金) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			772	28.9	370
	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								
26 (月) 	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			857	32.6	633
	きのこスパゲティ	ベーコン		にんじん・ねぎ	しめじ・エリンギ・えのきたけ・たまねぎ・にんにく	スパゲティ	油・バター	塩・こしょう・こいくちしょうゆ			
	きびなごのスパイシー揚げ		きびなご			でんぶん	油	酒・塩・チリパウダー・こしょう			
	コールスローサラダ				キャベツ・とうもろこし	さとう	ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・からし			
27 (火) 	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	705	30.1	440
	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・うすくちしょうゆ・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		こいくちしょうゆ			
28 (水) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			753	32.1	334
	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			赤じそふりかけ・塩			
	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・しめじ	じゃがいも		(削り節)			
29 (木) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			783	27.2	321
	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			
	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			
	みかん				みかん						
30 (金) 	ごはん・のむヨーグルト		ヨーグルト			米			805	28.7	426
	ドライカレー	豚肉・とり肉・大豆		にんじん	たまねぎ		油	カレー粉・トマトケチャップ・ウスターソース・こいくちしょうゆ・カレールウ・塩・こしょう			
	カラフルピクルス			にんじん	だいこん・キャベツ	さとう		酢・塩			
	かぼちゃのミルクスープ	ベーコン	牛乳・脱脂粉乳	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ		油	コンソメ・塩・こしょう			

※食材は都合により変更になることがあります。



食のかけはし

10月16日は「世界食料デー」～給食&食育だより～

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」



体を大きくし、毎日を元気に過ごすためには、
いろいろな栄養を組み合わせるとることが大切です。
給食の献立をヒントに、
栄養バランスのよい食べ方を身につけましょう。

世界中の人々が協力し、基本的人権の一つである「食料への権利」を実現することを目的に、国連が定めた世界共通の記念日です。10月は私たち一人一人が飢餓や食料問題について考え、行動する1か月にしましょう。

・食品ロスを減らそう！

食品ロスは、処理される過程で地球温暖化の原因となる温室効果ガスを発生させます。食品ロスを減らすことで、「地球温暖化のために食べ物を作る環境が厳しくなり、さらなる飢餓を生む」という負の連鎖を食い止めることができます。

・地産地消を進めよう！

地元でとれたものを選ぶことは、輸送に伴い発生する温室効果ガスの削減につながります。また、一部の国や地域に食料が偏る世界の食料の不均衡を解決する一歩にもなります。

◆◇ 給食で地産地消 ◆◇

10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
- キャベツ
- ねぎ
- 赤みそ
- うどん
- 卵
- 豆腐
- 玉ねぎ
- 干しいたけ
- のり

三重県産使用予定の食材

- 牛乳
- 豚肉
- 冷凍豆腐
- 豆乳
- みかん
- バター
- たけのこ
- ひぎわり大豆
- 緑茶

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。





給食レシピ紹介～10月の献立より～

白菜のうま煮



<材料／4人分>

- 鶏もも肉 20 g
- 厚揚げ 200 g
- 白菜 300 g
- にんじん 100 g
- しめじ 40 g
- しょうゆ 28 g
- 砂糖 8 g
- みりん 8 g
- だし汁 200 g
- 片栗粉 6 g

<作り方>

- 鶏肉を1.5cm角に切る。厚揚げを一口大に切り、必要に応じて油抜きをする。
- 野菜を洗い、白菜は1cm幅、にんじんは5mmのいちょう切りにする。しめじは石づきを落としてほぐす。
- 鍋にだし汁を煮立たせ、鶏肉、にんじん、しめじを順に入れ、砂糖を加えて煮る。
- 白菜、しょうゆ、みりんを入れ、白菜がしんなりしたら厚揚げを加える。
- 全体に味が染みたら、水で溶いた片栗粉でとろみをつけて完成！

10月の旬の食材

- ・さわら
- ・さけ
- ・かつお
- ・ししゃも
- ・さつまいも
- ・きのこ
- ・りんご
- ・早生みかん
- など