

ねんがつ

2026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

鈴鹿市教育委員会

日		あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちょうみりょう た 調味料・その他
エネルギー (kcal)	こんだてめい				
たんぱくしつ (g)		おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしを ととのえる	おもにねつやちからの もとなる	
カルシウム (mg)					
1 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
605kcal	あつあげのちゅうかにこみ	ぶたにく あつあげ	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが にんにく	あぶら でんぶん	こしょう さけ しょうゆ オイスターソース
24.4g	パンパンジーサラダ	サラダささみ	きゅうり	はるさめ さとう あぶら	しょうゆ す
324mg					
2 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
587kcal	さばのみそに	さばのみそに			
25.7g	こまつなのいためもの		こまつな にんじん	あぶら さとう	しょうゆ
355mg	わかめのすましじる	とうふ あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん しろねぎ		しょうゆ さけ (けずりぶし)
5 (月)	こがたことうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こくとうパン	
632kcal	スパゲティチリコンカン	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマトピューレ にんにく	スパゲティ あぶら	トマトケチャップ ウスターソース コンソメ カレーこ チリパウダー こしょう
26.3g	きりぼしだいこんとベーコンのいために	ベーコン	きりぼしだいこん	あぶら	しお
351mg					
6 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
602kcal	こうやどうふのみそがらめ	こうやどうふ ◎あかみそ		でんぶん あぶら さとう	しょうゆ みりん
20.1g	じゃがいもとぎゅうにくのいためもの	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも あぶら でんぶん	しお こしょう しょうゆ オイスターソース さけ
305mg					
7 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
595kcal	たらのちゅうかあんかけ	たら	たまねぎ にんじん	でんぶん あぶら さとう	こしょう さけ ちゅうかスープのもと しょうゆ トマトケチャップ す
24.6g	はるさめスープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん えのきたけ しろねぎ	はるさめ あぶら	しょうゆ ちゅうかスープのもと こしょう
268mg					
8 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
590kcal	チキンライスのぐ	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく トマトみずに	あぶら さとう	さけ しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース コンソメ
19.5g	さつまいものミルクスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	さつまいも あぶら でんぶん	コンソメ こしょう
320mg					
9 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
594kcal	あじフライ・ソース	あじフライ		あぶら	ウスターソース
22.1g	いろいろやさしいため	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん	あぶら でんぶん	オイスターソース しょうゆ しお
284mg					
13 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
608kcal	ユーリンチー	とりにく	◎しろねぎ にんにく しょうが	でんぶん あぶら さとう	しょうゆ す みりん
22.1g	ごもくスープ	とうふ	◎キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	あぶら	しょうゆ ちゅうかスープのもと
282mg					
14 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
596kcal	きびなごのカレーあげ	きびなご	しょうが	でんぶん あぶら	しょうゆ さけ カレーこ
23.0g	じゃがいものそぼろに	とりにく	たまねぎ にんじん	じゃがいも (こんにゃく) あぶら さとう	しょうゆ さけ
482mg					
15 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
588kcal	すずかのり	◎あじつけのり			
24.2g	あきのにこみうどん	とりにく かまぼこ	◎はくさい たまねぎ にんじん ◎しろねぎ	◎うどん	しょうゆ さけ みりん (けずりぶし)
325mg	ごもくまめ	◎だいず あつあげ	にんじん ごぼう	(こんにゃく) あぶら さとう	しょうゆ さけ (けずりぶし)
16 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
587kcal	ひじきそぼろ	ぶたにく だいず ひじき	たまねぎ ◎しろねぎ	あぶら さとう	さけ しょうゆ
22.2g	げんまいだんごじる	◎あかみそ しろみそ	にんじん ◎だいこん たまねぎ ◎こまつな	◎げんまいだんご	(けずりぶし)
314mg	みかん		みかん		
19 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
587kcal	コーンチャウダー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	こめこ あぶら	コンソメ ワイン こしょう ガーリックパウダー
20.4g	さつまいものホットサラダ	ベーコン	たまねぎ	さつまいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう
341mg					
20 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
597kcal	あつあげのみそいため	ぶたにく あつあげ ◎あかみそ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが	あぶら さとう でんぶん	しょうゆ さけ
25.2g	キャベツのあまずに	ツナオイルづけ	◎キャベツ にんじん	さとう	す しょうゆ
329mg					
21 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
614kcal	さわらのおろしだれ	さわら	だいこん	でんぶん あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん
28.0g	のっぺいじる	とりにく とうふ	◎だいこん にんじん ◎しろねぎ	さとも (こんにゃく) でんぶん	しょうゆ さけ (けずりぶし)
279mg					
22 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
610kcal	キムチなべ	ぶたにく あつあげ しろみそ ◎あかみそ	◎はくさい ◎だいこん にんじん キムチ ◎しろねぎ	さとう	ちゅうかスープのもと しょうゆ
20.2g	だいがくいも			さつまいも あぶら さとう	しょうゆ
323mg					
23 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
590kcal	ホキのからめあえ	ホキ		でんぶん あぶら さとう	さけ トマトケチャップ ウスターソース
25.1g	だいこんのみそしる	あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	◎だいこん たまねぎ にんじん ◎しろねぎ		(けずりぶし)
286mg					
26 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
627kcal	りんごジャム			りんごジャム	
23.3g	フライビーンズ	◎だいず		でんぶん あぶら さとう	しょうゆ
328mg	いためビーフン	ぶたにく	たまねぎ ◎キャベツ にんじん ビーマン ◎ほししいたけ にんにく しょうが	ビーフン あぶら	しお こしょう しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース
27 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
605kcal	さけのわふうマリネ	さけ	たまねぎ あかピーマン	でんぶん あぶら さとう	こしょう さけ しょうゆ す
28.5g	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ	◎だいこん にんじん ごぼう ◎しろねぎ	じゃがいも	しょうゆ さけ (けずりぶし)
270mg					
28 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
591kcal	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ ◎あかみそ	にんじん たまねぎ ◎しろねぎ ◎ほししいたけ しょうが にんにく	あぶら さとう でんぶん	しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース トウバンジャン
24.7g	いためナムル		◎キャベツ にんじん にら	さとう あぶら ごま	しょうゆ
366mg					
29 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
609kcal	カレーシチュー	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも マーガリン こむぎこ あぶら	カレーこ ガーリックパウダー チャツネ コンソメ ウスターソース
18.6g	ふくじんづけのあえもの		◎キャベツ ふくじんづけ		
315mg					
30 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎わかめごはん	
587kcal	しろちゃんこなべ	ぶたにく あぶらあげ とうふ しろみそ	◎はくさい ◎だいこん にんじん ◎しろねぎ	さとう	ちゅうかスープのもと しょうゆ
21.1g	こめこのかぼちゃむしパン		かぼちゃ	こめこ さとう あぶら	ベーキングパウダー
343mg					

ぎゅうにゅう みえけんさん
牛乳は三重県産です。

こめ すずかしさん
お米は鈴鹿市産コシヒカリです。

にち もく と にち きん は「みえ地物一番給食の日」です。

つごう しょうさい こんだて へんこう ばあい
※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 きゅうしよくもくひょう

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 しょうさい
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、

こんだてめい らん し
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
《自校調理校・園》

まだまだ夏間は暑いですが、10月になるとだんだん秋の足音が近づいてきます。秋はスポーツや読書、芸術など、さまざまなことに取り組みやすい季節です。食欲の秋でもあるので、栄養バランスのよい食事をしっかりととりましょう。

今月の給食では、さつまいもやきのこ、りんごなど旬の食材を取り入れた献立を予定しています。食材のおいしさや自然のめぐみに感謝しながら、季節の味覚を楽しみましょう。



10月の給食目標

すきらいせずに食べよう



みなさんは好き嫌いをせずに給食を食べることができていますか。いろいろな食材や味を体験することは、栄養をとるだけではなく味覚の発達につながります。苦手な食べ物でも何年後かに食べられるようになることもあります。そのためには、こどものうちにいろいろな食べ物に出会っておくことが大切ですね。毎日の給食で少しずつ挑戦してみましょう。

すきらいを克服する5つのポイント

①おなかをすかせてから食べよう

おなかのすいている時は、苦手な食べ物もおいしく感じやすくなります。体を動かしたり、おやつを調整して食事の前はおなかをすかせましょう。

②旬の食材を食べよう

旬の食材は、新鮮でおいしく、栄養がたくさん含まれています。旬の時期は、食べ物のおいしさを知るチャンスです。



③みんなで一緒に楽しく食べよう

楽しい経験を通して苦手な食べ物が食べられるようになることがあります。家族や友達と一緒に楽しい雰囲気です。



④一口挑戦してみよう

体の成長とともに味の感じ方も変わっていきます。前は苦手だと思っていた食べ物も、今はおいしく感じることもありますよ。



⑤自分で野菜を育てたり、料理をしてみよう

野菜を育てたり、調理することでその食材に興味やわき、苦手な食べ物に挑戦するきっかけになります。また、調理法を変えると食感が変わり、おいしく食べられることもあります。



スポーツの秋 運動した後はしっかり食事をとろう！

涼しくなってくると、体を動かすのが気持ちの良い季節になります。運動をして体力を使うと、体の中の水分や栄養素をたくさん消費します。運動をした後はしっかり食事をすることで疲れやけがの回復が早くなります。

成長のための食事、スポーツのための食事、基本は主食、主菜、副菜、汁物の一汁三菜で栄養バランスを整えます。

どのスポーツを行う場合も、赤・緑・黄の3つのグループの食べ物をバランスよく食べることが大切ですが、スポーツの内容や、つけた力によっては、特に大切な栄養素があるので紹介します。

【持久力をつけるためには】

赤・黄のグループの食べ物をしっかりととりましょう。

(炭水化物・鉄・ビタミンB₁)



【筋力をつけるためには】

赤・緑のグループの食べ物をしっかりととりましょう。

(たんぱく質・カルシウム・ビタミンC)



【瞬発力をつけるためには】

赤のグループの食べ物をしっかりととりましょう。

(たんぱく質・カルシウム)



つくってみよう！給食レシピ

さつまいものホットサラダ

10月19日のこんだてより

＜材料 4人分＞

さつまいも	225g
ベーコン	25g
玉ねぎ	50g
油	2.5g
マヨネーズ	20g
塩	0.5g
こしょう	少々

＜下ごしらえ＞

- ① ベーコンは、1cm幅の短冊切り、玉ねぎは3mm巾のスライスにする。
- ② さつまいもは、両端を落とし、汚れている部分を除き、1.5cmの角切りし、水にさらした後、ゆでる。

＜作り方＞

- ① フライパンに油を熱し、弱火でベーコンを炒める。
- ② 玉ねぎを加えてよく炒め、マヨネーズ、塩、こしょうを加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ ゆでたさつまいもを加え、全体が均一になるように炒め合わせる。

※さつまいもは、炒め合わせる時間を見計らってゆでる。

【給食では、卵が含まれていないノンエッグマヨネーズを使用しています。】

時間がたつと、味がなじんで、さらにおいしくなります。

