2026年 11月　こんだてよていひょう

鈴鹿市教育委員会・鈴鹿市学校給食センター

日 エネルギー（kcal） たんぱくしつ（g） カルシウム（mg）	こんだてめい	赤 おもにからだをつくる	緑 おもにからだのちょうしをととのえる	黄 おもにねつやちからのもとになる	調味料・その他
2（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
592kcal	ぶたにくのソースからめ	ぶたにく	しょうが	でんぷん　あぶら　さとう	さけ　しょうゆ　ウスターソース　みりん
25.1g	やさいスープ		たまねぎ　にんじん　◎キャベツ　とうもろこし	あぶら	しお　こしょう　コンソメ
289mg					
4（水）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
590kcal	こうやどうふのたまごとじ	とりにく　こうやどうふ　◎たまご	にんじん　◎ほししいたけ　たまねぎ	さとう	（けずりぶし）　さけ　みりん　しょうゆ
23.0g	ごぼうサラダ		ごぼう　にんじん　◎キャベツ	さとう　ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ　しお
338mg					
5（木）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
600kcal	あつあげのちゅうかにこみ	ぶたにく　あつあげ	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん　◎はくさい　ねぎ	あぶら　でんぷん	さけ　しお　こしょう　しょうゆ　オイスターソース
21.3g	ふかしいも			さつまいも	しお
380mg					
6（金）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
600kcal	さばのたつたあげ	さば	しょうが	さとう　でんぷん　あぶら	さけ　しょうゆ　みりん　しお
25.0g	うのはないため	とりにく　おから	にんじん　◎ほししいたけ　さやいんげん	あぶら　（こんにゃく）　さとう	（けずりぶし）　しょうゆ
274mg	こめみそのみそしる	しろみそ　わかめ	にんじん　◎だいこん　たまねぎ　ねぎ		（けずりぶし）
9（月）	こくとうパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こくとうパン	
633kcal	いためビーフン	ぶたにく	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん　◎ほししいたけ　◎キャベツ	あぶら　ビーフン	しお　こしょう　しょうゆ　オイスターソース　ちゅうかスープのもと
24.2g	おやこビーンズ	◎だいず	えだまめ	でんぷん　あぶら　さとう	しょうゆ
351mg					
10（火）	わかめごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎わかめごはん	
593kcal	ぶたにくとじゃがいものきんぴら	ぶたにく	ごぼう　にんじん　さやいんげん	じゃがいも　あぶら　（こんにゃく）　さとう　ごま	こしょう　しお　しょうゆ
18.5g	もやしのおひたし		もやし　にら　にんじん	さとう	しょうゆ
290mg					
11（水）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
593kcal	かつおのあまからめ	かつお	しょうが	でんぷん　あぶら　さとう	さけ　しょうゆ　みりん
27.4g	いろいろやさいいため	ぶたにく	にんじん　たまねぎ　◎ほししいたけ　◎キャベツ　もやし	あぶら　でんぷん	しお　こしょう　しょうゆ　オイスターソース　ちゅうかスープのもと
264mg					
12（木）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
606kcal	にくだんごのおこめむし	◎ぶたにく	しょうが　たまねぎ	さとう　でんぷん　せいはくまい	さけ　しょうゆ　しお
23.4g	ゆばのすましじる	ゆば　◎とうふ	にんじん　◎だいこん　えのきたけ　ねぎ		（けずりぶし）　しょうゆ
306mg	すずかのおちゃプリン	◎すずかのおちゃプリン			
13（金）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
638kcal	きつねうどん(うどん)		にんじん　◎はくさい　しめじ　◎しろねぎ	◎うどん	（けずりぶし）　しょうゆ　みりん　さけ
24.5g	きつねうどん（あぶらあげ）	あぶらあげ		さとう	しょうゆ　みりん
327mg	たまごやき	◎たまご	たまねぎ　にんじん	さとう　あぶら	みりん　しょうゆ
16（月）	きなこあげパン　ぎゅうにゅう	きなこ　ぎゅうにゅう		コッペパン　さとう　あぶら	しお
614kcal	ポークビーンズ	ぶたにく　◎だいず	たまねぎ　にんじん　トマトみずに	あぶら　じゃがいも　さとう	しお　コンソメ　トマトケチャップ
27.4g	ごぼうとベーコンのソテー	ベーコン	ごぼう	あぶら	しお　こしょう
327mg					
17（火）	こがたコッペパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
605kcal	きのこスパゲティ	ベーコン	にんにく　たまねぎ　しめじ　エリンギ　ねぎ	スパゲティ　あぶら	しお　こしょう　しょうゆ
20.5g	キャベツのマヨいため		とうもろこし　◎キャベツ　にんじん	ノンエッグマヨネーズ	しお　こしょう　しょうゆ
284mg	みかんジャム			みかんジャム	
18（水）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
616kcal	とりとごぼうのあまからめ	とりにく	ごぼう	でんぷん　あぶら　さとう	しょうゆ
21.9g	むぎみそのみそしる	あぶらあげ　◎とうふ　むぎみそ	にんじん　たまねぎ　◎はくさい		（けずりぶし）
302mg					
19（木）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
587kcal	ひじきいりちゅうかそぼろ	◎ぶたにく　ひじき　◎あかみそ	にんにく　しょうが　にんじん　たまねぎ　◎ほししいたけ　ねぎ	あぶら　さとう	トウバンジャン　しょうゆ　オイスターソース
21.8g	ちゅうかやさいスープ	◎とうふ	たまねぎ　にんじん　もやし　チンゲンサイ	あぶら	しお　こしょう　ちゅうかスープのもと　しょうゆ
323mg	みかん		みかん		
20（金）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
608kcal	きびなごのからあげ	きびなご	しょうが	でんぷん　あぶら	しょうゆ　さけ
21.5g	カレーあじのにくじゃが	ぎゅうにく	たまねぎ　にんじん　さやいんげん	あぶら　（こんにゃく）　じゃがいも　さとう	さけ　カレーこ　しょうゆ
481mg					
24（火）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
610kcal	さわらのわふうあんかけ	さわら	にんじん　たまねぎ	でんぷん　あぶら　さとう	さけ　しお　みりん　しょうゆ
28.3g	もずくのすましじる	もずく　◎とうふ	にんじん　たまねぎ　えのきたけ　ねぎ		（けずりぶし）　しょうゆ
293mg	なっとう	なっとう			
25（水）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
592kcal	マーボーどうふ	◎ぶたにく　◎あかみそ　◎とうふ	にんにく　しょうが　にんじん　たまねぎ　◎ほししいたけ　ねぎ	あぶら　さとう　でんぷん	トウバンジャン　しょうゆ　オイスターソース　ちゅうかスープのもと
24.9g	ナムル		もやし　にら　にんじん	さとう　あぶら　ごま	しょうゆ
378mg					
26（木）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
616kcal	さつまいものカレー	ぶたにく	たまねぎ　にんじん	あぶら　さつまいも	ガーリックパウダー　カレーこ　チャツネ　コンソメ　カレールウ　ウスターソース
19.1g	キャベツとツナのサラダ	ツナオイルづけ	にんじん　◎キャベツ　とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ	しお　こしょう
284mg					
27（金）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
599kcal	さけのユーリンソース	さけ	にんにく　しょうが　たまねぎ　◎しろねぎ	でんぷん　あぶら　さとう	す　しょうゆ　みりん
27.1g	とうにゅうぶたじる	ぶたにく　あぶらあげ　◎あかみそ　しろみそ　とうにゅう	たまねぎ　にんじん　◎はくさい　◎しろねぎ	（こんにゃく）	（けずりぶし）
288mg					
30（月）	コッペパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
603kcal	ホキのレモンふうみ	ホキ	レモンかじゅう	でんぷん　あぶら　さとう	しょうゆ
26.9g	ふゆやさいのこめこクリームに	とりにく　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　◎だいこん　◎はくさい	あぶら　じゃがいも　こめこ	こしょう　ガーリックパウダー　ワイン　コンソメ
341mg					

牛乳は三重県産です。

お米は鈴鹿市産コシヒカリです。

12日(木)と13日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。

☆4日（水）のごはんは、鈴鹿農業協同組合受託者部会様から寄贈された新米です。

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

11月の給食目標　感謝して食べよう

みなさんが食べている給食は、たくさんの人たちがかかわって作られています。

食材を育てる生産者の方や食べ物を運ぶ運送業者の方、献立を考える栄養士の先生や、献立をもとに調理する調理員さんなどの働きによって給食は支えられています。

作ってくれる人や食べ物への感謝の気持ちを込めて、食事の前とあとには「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをきちんとしましょう。



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、献立名の欄に　でお知らせします。

すずか産　鈴鹿市地産地消推進ロゴマーク



給食だより11月号



《センター校・園》

朝夕の空気が冷たくなり、秋の深まりを感じる季節になりました。秋が旬の野菜や果物、きのこ、魚など、いろいろな食べ物のおいしさを楽しめる季節でもあります。これから迎える冬に備えて、栄養バランスのよい食事をおいしく食べて、健康な体をつくりましょう。



栄養満点の大豆を食べよう

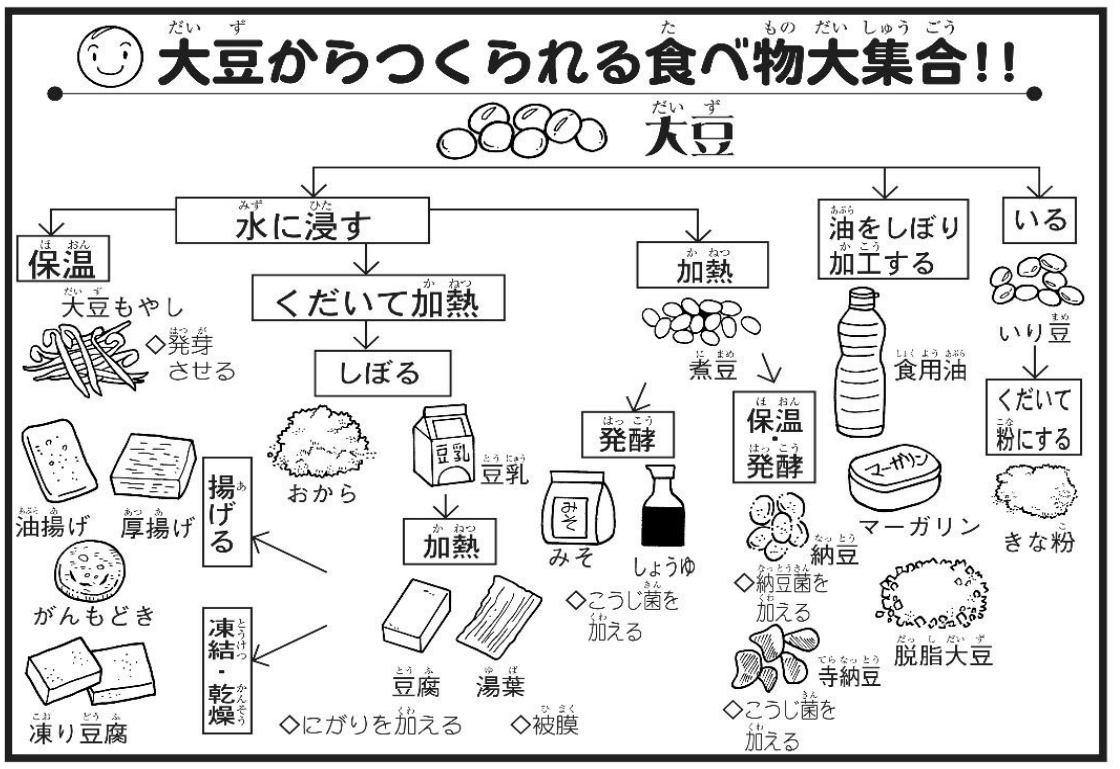


大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから「畑の肉」と呼ばれています。また、脂質やビタミン、ミネラルなども豊富に含まれているので、栄養価の高い食品です。日本では昔から、大豆として食べるだけではなく、大豆を加工することによっていろいろな食品に変化させ、おいしく食べる工夫をしてきました。

今月の給食には、大豆や大豆から作られる食べ物がたくさん登場します。どんな食べ物が出てくるか、探しながら楽しんで食べましょう。

11月の給食で紹介する大豆から作られる食べ物

4日（水）高野豆腐	：高野豆腐の卵とじ
5日（木）厚揚げ	：厚揚げの中華煮込み
6日（金）おから	：うの花炒め
9日（月）枝豆、大豆	：親子ビーンズ
12日（木）ゆば、豆腐	：ゆばのすまし汁
13日（金）油揚げ	：きつねうどん
16日（月）大豆	：ポークビーンズ
16日（月）17日(火)きなこ	：きなこ揚げパン
18日（水）油揚げ、豆腐	：麦みそのみそ汁
19日（木）赤みそ(豆みそ)	：ひじき入り中華そぼろ
24日（火）豆腐	：もずくのすまし汁
24日（火）納豆	：納豆
25日（水）豆腐、赤みそ(豆みそ)	：マーボー豆腐
27日（金）豆乳、赤みそ(豆みそ)	：豆乳豚汁



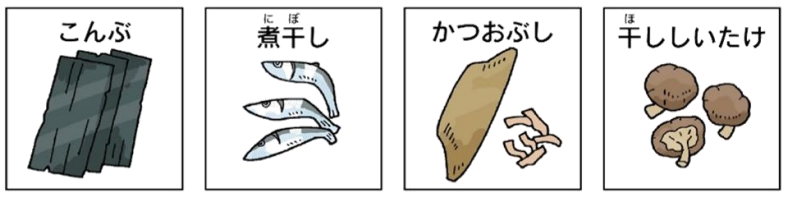
11月24日は「和食の日」　世界に誇れる和食文化を未来に伝えよう



「和食」は、日本の自然や歴史から生まれた、伝統的な食文化です。多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本としていることから、栄養バランスがよく、健康的な食生活につながります。2013年には和食が世界に認められ、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。11月24日の「和食の日」にちなんで、給食ではごはんと汁物を中心とした伝統的な和食を提供します。

また、日本の伝統的な調味料でもある「みそ」は、大きく分けて豆みそ、米みそ、麦みその3種類があり、それぞれの土地でそれぞれのみそ文化が根づいてきました。今月の給食では、3種類のみそが味わえる料理が登場します。味の深みや甘みなどの違いを楽しみましょう。

和食の基本「だし」



日本では、お吸い物やみそ汁、煮物など、様々な料理にだしが使われています。

だしはこんぶやかつおぶしを水の中で加熱し、うま味を出したものです。料理をさらにおいしくしたり、香りを良くしてくれたりと和食にはかかせません。

給食では、汁物や煮物のメニューには、かつおぶしで丁寧にとっただし汁を使っています。さまざまな和食給食でだしのおいしさを味わいましょう。

つくってみよう！給食レシピ　豆乳豚汁

11月27日（金）の献立より

<4人分>

だし汁	350ml	赤みそ	8g
豚肉	20g	白みそ	24g
玉ねぎ	80g	豆乳	60g
人参	60g	白ねぎ	20g
白菜	80g		
板こんにゃく	40g		
油揚げ	10g		



<下ごしらえ>

- 豚肉は2ｃｍ幅に切る。
- 玉ねぎは3mm幅のスライス、人参は3mm厚のいちょう切り、白菜は１cm幅の短冊切り、白ねぎは３mm幅の小口切りにする。
- 板こんにゃくは短冊切りにして、下茹でをする。
- 油揚げは短冊切りにして、油抜きをしておく。

豆乳が入ることで、みその味がまろやかになり、いつもとは一味違った豚汁になりますよ。

<作り方>

①鍋にだし汁を煮立たせ、豚肉をほぐしながら加え、肉がかたまらないように混ぜる。
②肉に火が通ったら、玉ねぎ、人参、白菜、こんにゃく、油揚げの順に加えて煮る。
③みそと豆乳を加える。最後にねぎを加え、ひと煮立ちさせたら完成。