2026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		エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
2 (月)	ドッグパン・牛乳		牛乳			コッペパン			726	27.0	335
	ツナサラダ（ツナサンド）	ツナオイル漬け			たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ	こしょう			
	れんこんチップス				れんこん		油	塩			
	ミネストローネ	ベーコン・大豆		にんじん・トマト水煮・パセリ	キャベツ・たまねぎ		油	コンソメ・塩・こしょう			
4 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			713	28.8	569
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	さとう		こいくちしょうゆ・みりん・酒			
	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			
	大根のそぼろ煮	豚肉		にんじん	だいこん・干ししいたけ・しょうが	こんにゃく・さとう・でんぷん	油	酒・こいくちしょうゆ・（削り節）			
5 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			762	28.5	431
	鶏ポテト	とり肉				でんぷん・じゃがいも・さとう	油	酒・こいくちしょうゆ			
	しらたきのきんぴら炒め			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			
	かぶのみそ汁	厚揚げ・赤みそ・白みそ		にんじん・こまつな	かぶ・えのきたけ			（削り節）			
6 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			789	28.8	653
	炒めビーフン	豚肉		にんじん・さやいんげん	にんにく・しょうが・たまねぎ・キャベツ	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			
	きびなごの唐揚げ		きびなご		しょうが	でんぷん	油	こいくちしょうゆ・塩・酒			
	ヨーグルト		ヨーグルト								
9 (月) A	揚げパン・牛乳		牛乳			コッペパン・さとう	油	シナモン	750	30.4	364
	ポークビーンズ	豚肉・大豆		にんじん・トマト水煮	たまねぎ	じゃがいも・さとう	油	こしょう・コンソメ・トマトケチャップ・塩			
	ごぼうサラダ	サラダささみ		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・塩			
9 (月) B	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			805	33.4	380
	ポークビーンズ	豚肉・大豆		にんじん・トマト水煮	たまねぎ	じゃがいも・さとう	油	こしょう・コンソメ・トマトケチャップ・塩			
	ごぼうサラダ	サラダささみ		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・塩			
	チョコレートクリーム					チョコレートクリーム					
10 (火)	ごはん（減）・牛乳		牛乳			米			704	25.5	411
	焼きししゃも		ししゃも				油	酒			
	大根のレモン酢あえ				だいこん・レモン果汁	さとう		酢・塩			
	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）			
11 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			738	29.6	333
	さばの竜田揚げ	さば			しょうが	さとう・でんぷん	油	酒・こいくちしょうゆ・みりん・塩			
	チンゲン菜のおひたし			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ	さとう		こいくちしょうゆ			
	白菜のみそ汁	油揚げ・赤みそ・白みそ		にんじん・ねぎ	はくさい			（削り節）			
12 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			730	24.6	498
	ちくわのしそ揚げ	ちくわ				小麦粉	油	赤じそふりかけ・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			
	高野豆腐の含め煮	とり肉・高野豆腐		にんじん・さやいんげん	だいこん・たまねぎ・干ししいたけ	こんにゃく・さとう	油	うすくちしょうゆ・みりん・酒・（削り節）			
13 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			834	26.9	324
	チキンカレー	とり肉	ヨーグルト	トマト水煮	たまねぎ・にんにく・しょうが		油	カレー粉・コンソメ・ウスターソース・カレールウ			
	手作りナン風					強力粉・小麦粉・さとう	油	塩・ベーキングパウダー			
	ほうれん草のソテー	ベーコン		ほうれんそう	キャベツ・とうもろこし		油	こいくちしょうゆ・塩・こしょう			
16 (月) A	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			824	33.1	458
	米粉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	じゃがいも・米粉	油	こしょう・白ワイン・コンソメ・塩			
	ひじきと大豆のサラダ	大豆・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・塩・こしょう			
	チョコレートクリーム					チョコレートクリーム					
16 (月) B	揚げパン・牛乳		牛乳			コッペパン・さとう	油	シナモン	757	30.1	442
	米粉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	じゃがいも・米粉	油	こしょう・白ワイン・コンソメ・塩			
	ひじきと大豆のサラダ	大豆・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・塩・こしょう			
17 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			702	32.0	318
	ルーローハン	豚肉			たまねぎ・たけのこ・にんにく・しょうが	こんにゃく・さとう・でんぷん	油	こいくちしょうゆ・酒・オイスターソース・こしょう			
	ゆで野菜			チンゲンサイ	もやし			塩			
	中華卵スープ	豆腐・卵		にんじん・ねぎ	たまねぎ	でんぷん		中華スープの素・こいくちしょうゆ・塩			
18 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			769	32.3	605
	いわしのカレー揚げ	いわし				でんぷん	油	こいくちしょうゆ・みりん・酒・カレー粉			
	野菜のごま酢あえ			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・酢			
	豆腐のみそ汁	豆腐・油揚げ・赤みそ・白みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			（削り節）			

2026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		エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
19 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			791	27.5	345
	厚揚げのキムチ炒め	豚肉・厚揚げ		にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし・キムチ	さとう・でんぷん	油	こしょう・こいくちしょうゆ・中華スープの素			
	米粉入りチヂミ			にら・にんじん	たまねぎ	米粉・小麦粉・さとう	油	塩・こいくちしょうゆ・酢・トウバンジャン			
	りんご				りんご			塩			
20 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			709	30.5	316
	豚肉のみそがらめ	豚肉・赤みそ			しょうが	でんぷん・さとう	油	酒・こいくちしょうゆ・みりん			
	もやしの信田あえ	油揚げ		こまつな	もやし	さとう		こいくちしょうゆ			
	きのこのすまし汁			にんじん・ねぎ	はくさい・えのきたけ・エリンギ・しめじ	ふ		うすくちしょうゆ・(削り節)			
24 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			714	32.3	300
	さわらの西京焼き	さわら・白みそ				さとう	油	酒・みりん・うすくちしょうゆ			
	五目豆	大豆		にんじん	ごぼう・干ししいたけ	こんにゃく・さとう	油	こいくちしょうゆ・酒・(削り節)			
	冬野菜の沢煮椀	豚肉		にんじん・ねぎ	だいこん・れんこん	じゃがいも・でんぷん		塩・うすくちしょうゆ・こしょう・(削り節)			
25 (水)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	782	27.9	325
	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)			
	手作りごまドレサラダ	サラダささみ		こまつな・にんじん	キャベツ	さとう	練りごま・油	酢・こいくちしょうゆ			
	お茶ういろう	あずき			緑茶	米粉・さとう・でんぷん					
26 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			798	32.5	304
	チキン南蛮	とり肉			しょうが・たまねぎ	でんぷん・さとう	油	酒・こいくちしょうゆ・酢			
	マカロニサラダ	ツナオイル漬け			キャベツ・とうもろこし	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう			
	大根のみそ汁	油揚げ・赤みそ・白みそ		にんじん・ねぎ	だいこん・しめじ			(削り節)			
27 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			831	24.5	399
	豆腐の中華風うま煮	豚肉・豆腐		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ	さとう・でんぷん	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			
	大学いも					さつまいも・さとう	油・ごま	こいくちしょうゆ			
	ラ・フランスゼリー					ラ・フランスゼリー					
30 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			873	36.4	457
	ペンネのミートソース	豚肉		にんじん・パセリ・トマト水煮	たまねぎ	マカロニ	油	塩・こしょう・ナツメグ・ガーリックパウダー・トマトケチャップ・ウスターソース			
	さけのマリネ	さけ		にんじん	たまねぎ・レモン果汁	でんぷん・さとう	油	塩・こしょう・白ワイン・うすくちしょうゆ・酢			
	ブロックチーズ		チーズ								

※食材は都合により変更になることがあります。
※4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。
※9日と16日は、Aグループ・Bグループ各5校ずつに分けて揚げパンを実施するため、日付下に記載したグループごとに献立が異なります。
Aグループ：大木中・神戸中・創徳中・千代崎中・平田野中
Bグループ：白鳥中・白子中・鼓ヶ浦中・天栄中・鈴峰中

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、
毎日の食事はたくさんの人や自然の恵みに支えられています。
感謝の気持ちを込めていただきましょう！



食のかけはし

11月24日は「和食の日」

～給食＆食育だより～



2013年に「和食」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されたことにより、日本の伝統的な食文化は、人類共通の財産と認められています。「和食」という文化は、形として残るわけではありません。日々の食生活を通じて次の世代へと受け継いでいくことが大切です。

知っておきたい「だし」のチカラ



和食の基本「だし」



和食のおいしさの土台となる「だし」には、塩分を控えながらも満足感を高める「うまみ」がぎゅっと詰まっています。だしのうまみ成分には、疲れた脳を癒やし、リラックスさせる効果があるとも言われています。テスト勉強や部活動で忙しい中学生にとって、心と体をほぐしてくれる強い味方です。

♦◇ 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）
- 豚ひき肉
- 大豆
- さつまいも
- 大根
- ねぎ
- 赤みそ
- お茶うどん
- 卵
- 豆腐
- キャベツ
- 玉ねぎ
- 白菜
- 干ししいたけ

三重県産使用予定の食材

- 牛乳
- たけのこ
- 緑茶
- 豚肉
- 冷凍豆腐
- 無糖ヨーグルト

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。

すずか産 鈴鹿市地産地消推進ロゴマーク

給食レシピ紹介～11月の献立より～

大根のそぼろ煮



＜材料／５人分＞

豚ひき肉	６０ｇ
大根	３５０ｇ
にんじん	１５０ｇ
板こんにゃく	２００ｇ
干ししいたけ	１ｇ
おろししょうが	１ｇ
酒	５ｇ
砂糖	１２ｇ
しょうゆ	２７ｇ
だし汁	１５０ｇ
片栗粉	７ｇ
サラダ油	適量

＜作り方＞

①干ししいたけは汚れを落とし、ぬるま湯で戻して、食べやすい大きさに切る。板こんにゃくは色紙切りにし、下茹でして水気を切る。
②野菜を洗い、大根は1cm、にんじんは5mm程度の厚さのいちょう切りにする。
③鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉、おろししょうがを入れ、酒をふり炒める。
④こんにゃく、にんじん、干ししいたけを加え、油が回ったら大根、だし汁、砂糖を加えてしばらく煮る。
⑤途中でしょうゆを加え、大根に味がしみたら、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成！

11月の旬の食材

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

