2026年 11月　こんだてよていひょう

鈴鹿市教育委員会

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	
593kcal	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	じゃがいも　あぶら　さとう	こしょう　トマトケチャップ　コンソメ
27.7g	ごぼうサラダ	ツナオイルづけ	◎キャベツ　ごぼう	ノンエッグマヨネーズ　さとう	しょうゆ
334mg					
4（水）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
590kcal	とんみそ	ぶたにく　◎あかみそ	たまねぎ	さとう	みりん　さけ
25.0g	げんまいだんごじる		◎だいこん　にんじん　◎こまつな　◎しろねぎ	◎げんまいだんご	さけ　しょうゆ　（けずりぶし）
282mg					
5（木）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
589kcal	あじのカレーそぼろ	あじ	たまねぎ　にんじん　しょうが	あぶら　さとう	さけ　カレーこ　しょうゆ
24.0g	とうにゅうコーンチャウダー	とりにく　とうにゅう	たまねぎ　にんじん　とうもろこし　パセリ	じゃがいも　こめこ　あぶら	こしょう　ガーリックパウダー　ワイン　コンソメ
286mg					
6（金）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
591kcal	さばのしょうがに	さば	しょうが	さとう	しょうゆ　みりん　さけ
27.5g	おからのいりに	とりにく　おから	にんじん　ねぎ	あぶら　さとう	しょうゆ　みりん　（けずりぶし）
275mg	こめみそのみそしる	しろみそ	たまねぎ　◎はくさい　にんじん　えのきたけ　◎しろねぎ		（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	
589kcal	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
23.3g	ポトフ	とりにく	たまねぎ　◎キャベツ　かぶ　にんじん	じゃがいも　あぶら	コンソメ　こしょう
352mg					
10（火）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
601kcal	さわらのげんまいフレークフライ	さわら		こめこ　げんまいフレーク　あぶら	ウスターソース
25.2g	ゆでキャベツ		◎キャベツ		
295mg	もずくのすましじる	とうふ　あぶらあげ　もずく	たまねぎ　にんじん　◎しろねぎ		しょうゆ　（けずりぶし）
11（水）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
587kcal	かんとうに	とりにく　さつまあげ　がんもどき	◎だいこん　にんじん	（こんにゃく）　さとう	さけ　しょうゆ　みりん　（けずりぶし）
20.4g	おさつチップス			さつまいも　あぶら	しお
280mg					
12（木）	わかめごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎わかめごはん	
592kcal	すずかやさいのみぞれなべ	ぶたにく　あつあげ　しろみそ	◎だいこん　◎はくさい　にんじん　◎こまつな　◎しろねぎ		しょうゆ　ちゅうかスープのもと
20.2g	こめこのおちゃむしパン		いせちゃ	こめこ　さとう　あぶら	ベーキングパウダー
335mg					
13（金）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
595kcal	ひじきいりちゅうかそぼろ	ぶたにく　ひじき　◎あかみそ	たまねぎ　にんじん　ほししいたけ　◎しろねぎ　しょうが　にんにく	あぶら　さとう	しょうゆ　オイスターソース　トウバンジャン
21.4g	ちゅうかやさいスープ	とうふ	たまねぎ　もやし　にんじん　とうもろこし　チンゲンサイ　しょうが	あぶら　でんぷん	しょうゆ　ちゅうかスープのもと　さけ　こしょう
376mg	ヨーグルト	ヨーグルト			
16（月）	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	
591kcal	いちごジャム			いちごジャム	
22.8g	スパゲティミートソース	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　トマトみずに　パセリ	スパゲティ　あぶら	トマトケチャップ　ウスターソース　ガーリックパウダー　こしょう
297mg	キャベツとツナのマリネ	ツナオイルづけ	◎キャベツ　レモンかじゅう	さとう	しお　こしょう　す
17（火）	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　あぶら　さとう	
593kcal	こめこのクリームシチュー	とりにく　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　しめじ	じゃがいも　こめこ　あぶら	コンソメ　ワイン　ガーリックパウダー　こしょう
20.9g	コーンとにんじんのソテー		とうもろこし　にんじん	あぶら	しお　こしょう
339mg					
18（水）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
591kcal	こうやどうふのからめあえ	こうやどうふ		でんぷん　あぶら　さとう	トマトケチャップ　ウスターソース
20.0g	いろいろやさいのにっころがし	とりにく	◎だいこん　にんじん　れんこん　しょうが　さやいんげん	さといも　さとう　あぶら	しょうゆ　みりん　さけ　（けずりぶし）
317mg					
19（木）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
590kcal	あつあげのキムチいため	ぶたにく　あつあげ	たまねぎ　◎キャベツ　にんじん　キムチ　しょうが	あぶら　さとう　でんぷん	さけ　しょうゆ　ちゅうかスープのもと　しお
22.4g	いためナムル		もやし　にんじん　にら	あぶら　さとう　ごま	しょうゆ
344mg					
20（金）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
614kcal	ししゃものからあげ	ししゃも		でんぷん　あぶら	
21.3g	にくじゃが	ぎゅうにく	たまねぎ　にんじん　さやいんげん	じゃがいも　（こんにゃく）　あぶら　さとう	しょうゆ　さけ　みりん
379mg					
24（火）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
600kcal	なっとう	なっとう			
24.9g	ぶりだいこん	ぶり	◎だいこん　しょうが	でんぷん　あぶら　さとう	さけ　しょうゆ　みりん
287mg	むぎみそのみそしる	むぎみそ	◎キャベツ　たまねぎ　にんじん　◎しろねぎ	（こんにゃく）	（けずりぶし）
25（水）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
594kcal	さつまいものこめこカレー	ぶたにく	たまねぎ　にんじん	さつまいも　あぶら　こめこ	ガーリックパウダー　カレーこ　ウスターソース　チャツネ　コンソメ
18.9g	やさいサラダ		◎キャベツ　◎ほうれんそう		
290mg	てづくりごまドレッシング			さとう　ねりごま　ごま	しょうゆ　す
26（木）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
588kcal	きつねうどん（うどん）	とりにく	◎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）
22.4g	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
309mg	ひのないため		◎ひのな		しょうゆ
27（金）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
594kcal	さけのユーリンソース	さけ	◎しろねぎ　しょうが　にんにく	でんぷん　あぶら　さとう	さけ　しょうゆ　す　みりん
24.2g	ゆばのちゅうかスープ	ゆば	たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ　とうもろこし	あぶら　でんぷん	しょうゆ　ちゅうかスープのもと
282mg	みかん		みかん		
30（月）	ドッグパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ドッグパン	
595kcal	キーマカレーサンド	ぶたにく　だいず	たまねぎ　にんじん　しょうが　にんにく	あぶら	カレールウ　トマトケチャップ　ウスターソース　チャツネ　ワイン　カレーこ　しお　こしょう
24.0g	じゃがいもとコーンのミルクスープ	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	じゃがいも　あぶら　でんぷん	コンソメ　こしょう
358mg					

牛乳は三重県産です。

お米は鈴鹿市産コシヒカリです。

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。



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。

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 すずか産 でお知らせします。



給食だより11月号



©手塚プロダクション

《自校調理校・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

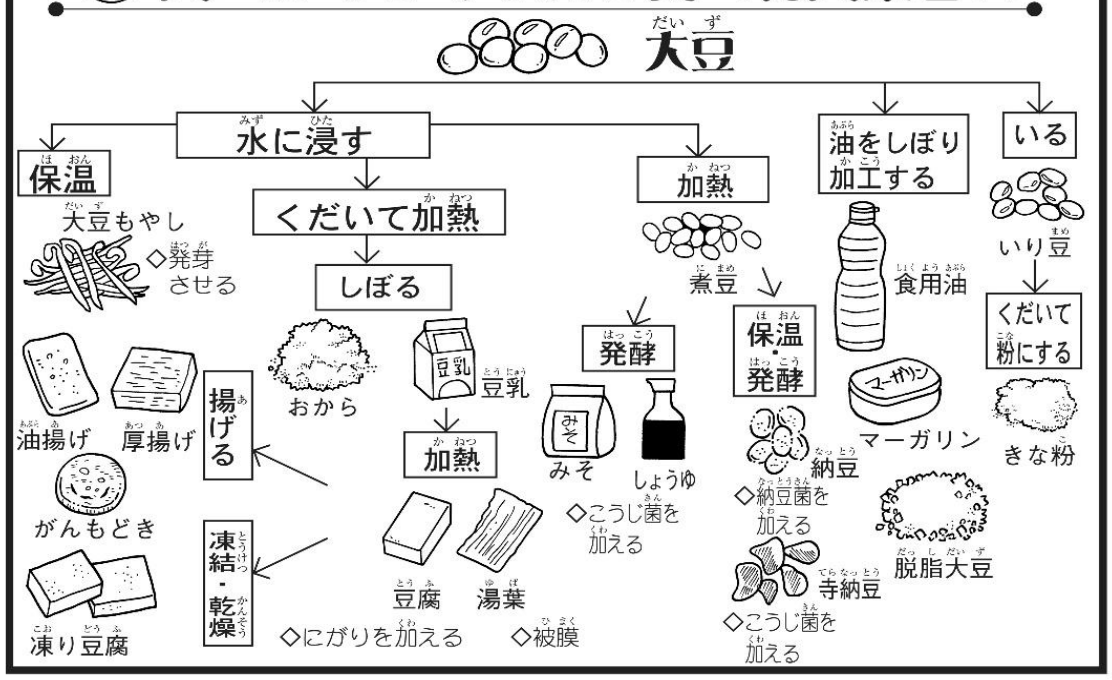
大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから「畑の肉」と呼ばれています。また、脂質やビタミン、ミネラルなども豊富に含まれているので、栄養価の高い食品です。日本では昔から、大豆として食べるだけでなく、大豆を加工することによっていろいろな食品に変化させ、おいしく食べる工夫をしてきました。

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

2日（月）大豆	：ポークビーンズ
4日（水）豆みそ	：豚みそ
5日（木）豆乳	：豆乳コーンチャウダー
6日（金）おから	：おからの炒り煮
9日（月）枝豆、大豆	：親子ビーンズ
10日（火）しょうゆ	：もずくのすまし汁
11日（水）がんもどき	：関東煮
13日（金）豆腐	：中華野菜スープ
17日（火）きなこ	：きなこ揚げパン
18日（水）高野豆腐	：高野豆腐のからめあえ
19日（木）厚揚げ	：厚揚げのキムチ炒め
24日（火）納豆	：納豆
26日（木）油揚げ	：きつねうどん
27日（金）ゆば	：ゆばの中華スープ

大豆からつくられる食べ物大集合!!



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。

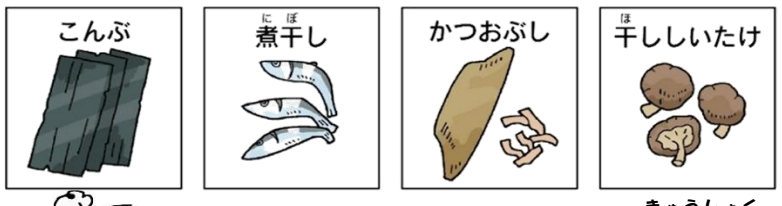
１１月２４日の「和食の日」にちなんで、給食ではごはんとみそ汁を中心とした伝統的な和食を提供します。

大豆製品の一つでもある「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、煮もの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欠かせません。

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　ごぼうサラダ

11月2日（月）の献立より

<4人分>

ごぼう	60ｇ
キャベツ	100ｇ
ツナオイル漬け	60ｇ
マヨネーズ	35ｇ
こいくちしょうゆ	2ｇ
砂糖	0.5ｇ

<下ごしらえ>

・ごぼうは皮をむき、ささがきにする

・キャベツは１ｃｍ幅短冊切りにする

寒くなる頃が旬のごぼう
サラダにしてもおいしいですよ。
給食ではノンエッグマヨネーズを使用しています。



<作り方>

① なべに湯を沸かし、ごぼう・キャベツを茹でる。

②茹でた野菜を水冷等で冷やす。

③水切りしたごぼうにしょうゆ・砂糖を加え、混ぜる。

④ごぼうに下味が付いたら、水切りしたキャベツ、ツナオイル漬け、マヨネーズを加えしっかりと混ぜ合わせて完成。