

2025 10月

いがっこ給食センター夢だより

ちさんちしょう じ ぼ さんぶつ た
～地産地消 地場産物を食べよう～

れいわ ねんど きゅうしょくしょくざいじばさんりつ きんがく
令和6年度 給食食材地場産率（金額ベース）
じばさんりつ 地場産率 **62.5%**（伊賀産25%・三重県産37.5%）

かてい いま しゅん しんせん ちいき しょくざい
家庭でも今が旬の新鮮でおいしい地域の食材
をいただきます♪

地元食材

いがさん
＜伊賀産＞

いがまい ぎゅうにく ぶたにく
伊賀米コシヒカリ・牛肉・豚肉（スル）
けいらん
鶏卵・かぼちゃ・さつまいも
こまつな さい
ピーマン・小松菜・チンゲン菜
なま な はなあぶら
まこもだけ・生しいたけ・菜の花油

みえけんさん
＜三重県産＞

ぶたにく とりにく きゅうにゅう だいず あ よう
豚肉・鶏肉・牛乳・大豆（揚げ用）
こむぎこ どうふ あつあ や どうふ
小麦粉（アヤヒカリ）・豆腐・厚揚げ・焼き豆腐
もやし・ねぎ・みかん・たけのこ水煮
ひきわり大豆・ひじき・味付けのり・わかめ
ひじきのり

*野菜・果物は生育の都合で産地が変更になる場合があります。ご了承ください。



① 10月6日(月)

いがぎゅうにく ま はん
「伊賀牛肉とまこもだけの混ぜご飯」

いがさん ぎゅうにく しんまい
伊賀産の「牛肉」「新米コシヒカリ」「まこもだけ」を使用した混ぜご飯です。

② 10月15日(水)

いがぶたにく
「伊賀豚肉のドライカレー」

いがさん みえけんさん
「伊賀産ミンチ」と「三重県産のひきわり大豆」を使用したドライカレーです。

③ 10月21日(火)

いがにくどうふ
「伊賀肉豆腐」

いがさん ぎゅうにく みえけんさん だいず やきどうふ
「伊賀産の牛肉」と「三重県産大豆の焼豆腐」を使用した伊賀肉豆腐です。

レシピ紹介「豚肉と厚揚げのみそ炒め」

てづく
手作りみそダレが
ポイントです！



10月2日(木)実施

ざいりょう
材料

ぶたにく さけ
豚肉・酒・にんにく・サラダ油・食塩・こしょう
にんじん たま
人参・玉ねぎ・キャベツ・厚揚げ

みそダレ
1人分

あか
赤みそ7g・しょうゆ2.5g・さとう3.7g
さけ
酒1.2g 一味唐辛子 しょうりょう 少量・ごま油1.3g

つく かた
＜作り方＞

- 1 サラダ油でにんにく・豚肉を炒め、酒をふりかけ、塩、こしょうをする。
- 2 肉に火が通ったら、人参、玉ねぎ、キャベツを炒める。湯通しした厚揚げを加えて炒め、塩こしょうをする。
- 3 混ぜておいたみそダレを加え、ごま油を入れて仕上げる。

10月から伊賀米コシヒカリの新米で炊飯します

ニュース等でも報道されていますが、給食でも10月から米価格が大幅に値上がりしました。給食費への影響は大きいですが、予算の調整を行い、10月10日 旬より伊賀米コシヒカリの新米を炊飯します。

伊賀米は、2024年産米の食味ランキングで伊賀ブランド認定品の「伊賀米コシヒカリ」が最高評価の「特A」を受賞しました。特A評価は3年連続で、通算10度目です。甘み、粘りがある伊賀の美味しいお米を大切に味わってください。

10月9日(木)は松尾芭蕉翁の月見献立を実施します

芭蕉さんが、中秋の名月の日に月見の宴を開き、弟子へのおもてなしのために自ら記したとされる「月見の献立」があります。給食はその一部をアレンジしています。



こんだて
献立

むぎ はん ぎゅうにゅう あ
麦ご飯 牛乳 わかさぎの揚げからめ
しょうが入りのっぺい汁 たくあん漬 はんきりみかん