



令和5年度9月中学校給食予定献立表



三島市立北中学校給食共同調理場

日	献立名	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1 (金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	829kcal 32.5g
	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・大豆 レバー・みそ	人参・葉葱 玉葱・筍・にんにく 干し椎茸・古根	でん粉・砂糖 植物油	
	じゃがいもの中華サラダ		人参 きゅうり・ホールコーン	じゃがいも・砂糖 ごま油・ごま	
	果物		なし		
4 (月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	736kcal 35.5g
	ほっけのみそチーズ焼き	ほっけ・みそ チーズ	ピーマン 人参 いんげん	砂糖 バター 植物油	
	五目豆	鶏肉・大豆・竹輪	人参 いんげん	こんにやく・砂糖	
	にらたまスープ	鶏卵	にら 玉葱・えのき茸	でん粉	
5 (火)	中華めん・牛乳	牛乳		中華めん	868kcal 36.1g
	ジャージャーめん	豚肉・みそ	人参・葉葱 玉葱・筍・干し椎茸 にんにく・古根	でん粉・砂糖 ごま油 植物油	
	小さいわしフライ	大豆粉 かたくちいわし		パン粉・小麦粉 でん粉 植物油	
	ポテトのごまドレッシング		きゅうり	じゃがいも・砂糖 ごま・ごま油	
6 (水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	778kcal 30.2g
	さわらの西京焼き	さわら・みそ		砂糖	
	さつまいもと大豆のサラダ	大豆	きゅうり	さつまいも・砂糖 マヨネーズ (卵不使用)	
	けんちん汁	豆腐・鶏肉	人参・葉葱 大根・ごぼう	じゃがいも・こんにやく でん粉	
7 (木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	747kcal 27.4g
	カラフル卵焼き (ソース)	鶏卵 ポークウィンナー	人参 玉葱・ホールコーン グリーンピース	マヨネーズ バター・植物油 ごま	
	エリンギソテー		小松菜 キャベツ・エリンギ	砂糖 植物油	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ 葉葱 玉葱		
8 (金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	722kcal 27.2g
	イカのさらさ揚げ	いか		でん粉 植物油	
	中華炒め		チンゲン菜 筍・玉葱	砂糖 アーモンド ごま油	
	おこげスープ	鶏肉 わかめ	パセリ 玉葱・えのき茸	もち米 植物油・ごま	
11 (月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	786kcal 32.7g
	中華丼	イカ・豚肉 かまぼこ	小松菜・人参 キャベツ・玉葱・筍 もやし・干し椎茸	でん粉 ごま油 植物油	
	うずらの卵醤油煮	うずらの卵			
	お好み豆	白いんげん豆 きな粉		でん粉・砂糖 植物油	
12 (火)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	703kcal 30.8g
	さけの豆みそ焼き	さけ・大豆・みそ		パン粉 マヨネーズ・ごま (卵不使用)	
	おひたし	かつお削り節	ほうれん草・人参 キャベツ		
	ミニトマト いも団子汁	鶏肉 わかめ	ミニトマト 人参・葉葱 大根・しめじ		
13 (水)	ふるさと給食の日献立		静岡県磐田市特産の海老芋のコロッケの献立です。キムチは三島市内でつくった物です。		761kcal 29.7g
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	えび芋コロッケ	鶏肉		玉葱 えび芋・パン粉 じゃがいも・砂糖 でん粉 植物油	
	豚キムチ	☆豚肉	人参・にら 白菜・玉葱・もやし にんにく・古根・りんご	砂糖 ごま油 植物油	
14 (木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	776kcal 24.0g
	ポークカレー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	人参 玉葱・グリーンピース にんにく・古根	じゃがいも 植物油 カレールウ	
	福神漬		しそ 大根・きゅうり・なす れんこん・古根	砂糖	
	グリーンサラダ		小松菜 キャベツ・きゅうり ホールコーン	砂糖 ごま・植物油	
15 (金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	780kcal 25.4g
	揚げ餃子	鶏肉	にら キャベツ・玉葱・古根	小麦粉・でん粉・砂糖 植物油	
	青菜のアーモンド和え		小松菜 人参 キャベツ	砂糖 アーモンド ごま油	
	ユッケジャンスープ	鶏卵・豚肉・牛肉 みそ	人参・葉葱 もやし・玉葱 古根・にんにく	でん粉・砂糖 ごま・ごま油	

今しか食べられない!



【お知らせ】*天候や食材の納入状況等により、献立、使用食材が変更になる場合があります。

日	献立名	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
19 (火)	バーガーパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳		小麦粉・砂糖	851kcal 33.6g	
	黒糖ロールパン	脱脂粉乳		小麦粉・黒糖		
	ハンバーグ (ケチャップソース)	豚肉・鶏肉・大豆粉		砂糖・てん粉		
	りんごサラダ		玉葱 玉葱 キャベツ・きゅうり りんご	植物油 植物油 植物油		
	クラムチャウダー	あざり・白花豆	牛乳・脱脂粉乳 チーズ	人参・パセリ 玉葱		じゃがいも・小麦粉 バター 植物油
20 (水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	761kcal 34.1g	
	さばのカレーチーズ焼き	さば	チーズ			
	ひじきの炒め煮	さつまいも・揚げ大豆	ひじき	人参 いんげん		砂糖 ごま 植物油
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	葉葱 玉葱		さつまいも
21 (木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	856kcal 31.9g	
	小松菜豚丼	豚肉	小松菜	玉葱・筍・白菜・干し椎茸 にんにく・古根		てん粉・砂糖 ごま油 植物油
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	葉葱 玉葱		里いも
	ごまケーキ	鶏卵	牛乳			ホットケーキ粉・砂糖 バター・ごま
22 (金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	719kcal 29.2g	
	たらの南蛮漬け (南蛮たれ)	たら		人参・ピーマン 玉葱		てん粉 砂糖・てん粉
	ごま和え		ほうれん草・人参	キャベツ		砂糖 ごま
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	人参・葉葱 玉葱		
25 (月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	730kcal 27.4g	
	ししやもフライ		ししやも			
	わかめとツナのサラダ	まぐろ油漬	わかめ	人参 キャベツ・きゅうり ホールコーン		砂糖 ごま ごま油
	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ	わかめ	小松菜 大根		
	大豆のふりかけ	大豆・かつお削り節	ちりめんじゃこ	人参		砂糖 ごま・植物油
26 (火)	わかめご飯(麦)・牛乳	牛乳・わかめ		精白米・麦	766kcal 25.9g	
	厚焼き玉子	鶏卵・かつお節		砂糖 植物油		
	肉じゃが	豚肉		人参 いんげん 玉葱		じゃがいも・しらたき 砂糖
	おさかな団子汁	豆腐・たら・豆乳 大豆粉		人参・葉葱 大根・ごぼう		てん粉・砂糖 植物油 マッシュポテト
27 (水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	788kcal 26.3g	
	麻婆なす丼	豚肉・大豆・みそ レバー		人参・葉葱 なす・玉葱・筍・にんにく 古根		てん粉・砂糖 植物油
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵	わかめ	人参・葉葱		クリームコーン ホールコーン・しめじ
	ラムネ型チーズ		チーズ			てん粉
28 (木)	十五夜献立		9月29日は十五夜です。十五夜は別名「芋名月」とも呼ばれます。それにちなんで今日は三島市の里芋を使った「いものこ汁」に、今が旬のさんまの献立にしました。			750kcal 25.0g
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦		
	さんまのみぞれ煮	さんま		大根	砂糖・てん粉	
	かぼちゃのサラダ	豆乳	かぼちゃ	きゅうり	砂糖 マヨネーズ (卵不使用) アーモンド	
29 (金)	いも煮	豚肉・油揚げ	人参・葉葱	ごぼう・まいたけ	里いも・こんにゃく 砂糖	
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	773kcal 30.1g	
	鶏肉のブレゼー	鶏肉	生クリーム	玉葱・マッシュルーム にんにく		小麦粉・砂糖 バター
	粉ふきいも		青のり	じゃがいも		
卵スープ	鶏卵・ポークハム		ほうれん草 人参 玉葱	てん粉		

【お知らせ】*天候や食材の納入状況等により、献立、使用食材が変更になる場合があります。

◆ 今月の給食回数は、20回の予定です。
北中学校：29日(金)は、給食がありません。



今月の学校給食で使用している葉葱は、三島市小沢地区の山田貴臣さん、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川園さん、じゃがいもは三ツ谷地区の後藤恭一さんの畑で栽培されたものです。

毎日の給食の写真が見られます

◎検索方法

三島市立北中学校ホームページ → 学校ブログ

→ メニュー → 給食

三島市立北(北上)中学校

検索

click

秋の年中行事 月見は2回



月見は、だんごやさといもなどを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。月見は、十五夜と十三夜と年2回あって、両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。十五夜と十三夜に、美しい月を楽しみましょう。