



令和5年度10月中学校給食予定献立表



三島市立北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)			
10月は食品ロス削減月間です！自分にできる事は何かを考えながら食事をする1ヶ月にしましょう。								
2 (月)	ご飯(麦)・牛乳 ぶりのフライ (トマトソース)	ぶり	牛乳	精白米・麦 小麦粉・パン粉	733kcal 28.1g			
	わかめとツナのサラダ	まぐろ油漬	わかめ	砂糖 植物油				
	肉団子スープ	鶏肉・大豆粉	人参	砂糖 ごま ごま油				
			小松菜 人参	玉葱・大根 でん粉・パン粉				
3 (火)	ソフトめん・牛乳		牛乳	小麦粉	878kcal 34.3g			
	ミートソース	豚肉・大豆 レバー	脱脂粉乳 チーズ ヨーグルト	トマト 人参		玉葱・セロリー マッシュルーム にんにく・古根		
	ビーンズサラダ	大豆		きゅうり・キャベツ ホールコーン・枝豆		砂糖 ごま油		
	りんごマフィン	鶏卵		りんご		プレミックス粉・砂糖 植物油		
4 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	精白米・麦	705kcal 29.1g			
	フカとじゃがいもの揚げ煮	フカ	人参 いんげん	じゃがいも・砂糖		植物油		
	おひたし	かつお削り節	小松菜・人参	キャベツ				
	豆腐とチンゲン菜のスープ	豆腐・ベーコン	チンゲン菜	玉葱・えのき茸		植物油		
5 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	精白米・麦	738kcal 29.2g			
	ポテの卵焼き (卵焼きソース)	鶏卵・豚肉 ポークウィンナー	人参	玉葱		じゃがいも・砂糖 植物油		
	もやしときゅうりのサラダ			もやし・きゅうり		砂糖 ごま ごま油		
	みそ汁 のり佃煮	みそ・油揚げ	茎わかめ のり	人参・葉葱 白菜		砂糖・でん粉・水飴		
6 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	精白米・麦	722kcal 31.4g			
	焼き肉丼	豚肉・みそ	ピーマン・人参	玉葱・にんにく・古根		でん粉・砂糖 植物油		
	ひじきのナムル		小松菜 人参	もやし・にんにく		ごま ごま油		
	春雨スープ	豆腐・ベーコン	わかめ チンゲン菜	もやし・玉葱 春雨		植物油		
10 (火)	目の愛護デー	鮭の赤い色素「アスタキサンチン」には目の疲れを改善する効果が期待されています。				723kcal 35.4g		
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	精白米・麦				
	さけのからしマヨネーズ	さけ		パン粉	マヨネーズ (卵不使用) アーモンド ごま油			
	青菜のアーモンド和え		小松菜・人参	キャベツ	砂糖			
11 (水)	トマトと卵のスープ	鶏卵・豆腐・ベーコン	トマト・パセリ	玉葱	でん粉	793kcal 30.7g		
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	精白米・麦				
	豆腐のチリソース	豆腐・豚肉・大豆 レバー	トマトソース 人参	筍・根深ねぎ・にんにく 古根	砂糖 植物油 ごま油			
	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 ごま油			
12 (木)	加工小魚		かたくちいわし	砂糖		784kcal 31.2g		
	ふるさと給食の日献立	県内産食材を活用した献立です。						
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	精白米・麦				
	黒はんぺんお茶フライ	鯖・鰯・タラ	せん茶	パン粉・小麦粉・砂糖 でん粉・コーンフラワー	植物油			
13 (金)	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉・みそ	人参・いんげん	干し椎茸・古根	砂糖・でん粉 植物油	786kcal 29.6g		
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	玉葱・根深葱	じゃがいも			
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	精白米・麦				
	三色丼・ツナそぼろ ・炒り卵	かつお油漬・油揚げ 鶏卵	人参	玉葱・筍・干し椎茸	砂糖 植物油			
16 (月)	具だくさん汁	油揚げ・みそ	人参・葉葱	大根	さつまいも	764kcal 24.4g		
	世界食量デー	世界の食量問題を考える日として国連が設定した日です。						
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	精白米・麦				
	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 カレールウ 植物油	
18 (水)	福神漬			しそ	大根・きゅうり・なす れんこん・古根	砂糖	764kcal 27.1g	
	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		
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	精白米・麦				
	ホキの竜田揚げ (野菜あん)	ホキ		でん粉	植物油			
	ポテトサラダ			人参・いんげん 人参	玉葱・もやし きゅうり	でん粉・砂糖 じゃがいも・砂糖	マヨネーズ (卵不使用) ごま・植物油	764kcal 27.1g
	わかめスープ (おこげ)	鶏肉	わかめ	パセリ	玉葱・えのき茸	もち米 植物油		
	おかかふりかけ	いわし・かつお削節	のり	抹茶	砂糖・でん粉	ごま		

【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		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		食	品	食	品	食	品	
19 (木)	玄米入りロールパン・牛乳		牛乳・脱脂粉乳			小麦粉・玄米・砂糖	ショートニング	867kcal 30.1g
	アンサンブルエッグ	鶏卵・ベーコン	チーズ・牛乳		玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	植物油	
	こんにやくサラダ			人参	キャベツ・きゅうり	でん粉		
	秋味シチュー	鶏肉・白花生	牛乳	人参・パセリ	玉葱・マッシュルーム	こんにやく・砂糖	ごま・ごま油	
20 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		707kcal 27.8g
	がんもの煮つけ	豆腐	ひじき	人参	ごぼう	砂糖	植物油	
	キャベツの味噌炒め	豚肉・みそ		ピーマン・人参	キャベツ・にんにく・古根	でん粉・砂糖	植物油	
	みそ汁	豆腐・みそ		葉葱	なめこ			
23 (月)	十三夜献立	10月27日は十三夜です。今が旬の食材を使った献立です。						727kcal 28.7g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	いわしのおろしかけ (おろし)	いわし				でん粉	植物油	
	五目きんぴら	鶏肉		人参	ごぼう	こんにやく・砂糖	ごま 植物油	
	芋煮	豚肉・油揚げ		人参・葉葱	根深葱・まいたけ	里いも・こんにやく 砂糖		
24 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		713kcal 31.8g
	手作りハンバーグ (トマトソース)	豚肉・豆腐・鶏卵 豆乳・大豆・おから みそ	ひじき	人参	玉葱	パン粉	植物油	
	青菜のジャコサラダ		ちりめんじゃこ	小松菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま ごま油	
	ポテトスープ	ベーコン		チンゲン菜・人参	玉葱	じゃがいも	植物油	
25 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		702kcal 34.7g
	赤魚の西京焼き	赤魚・みそ				砂糖		
	春雨サラダ	ボークハム		人参	もやし・きゅうり ホールコーン	春雨・砂糖	ごま ごま油	
	呉汁 納豆	大豆・みそ・油揚げ 納豆		人参・葉葱	大根・ごぼう	里いも・こんにやく		
26 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		735kcal 29.1g
	ししゃもの竜田揚げ		ししゃも		古根	でん粉	植物油	
	ポテトサラダ	大豆			きゅうり	じゃがいも・砂糖	ごま ごま油	
	レタスと卵のスープ	鶏卵・ベーコン		人参	玉葱・レタス	でん粉	植物油	
	ラムネ型チーズ		チーズ					
27 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		719kcal 30.9g
	大豆とひじきのチーズ焼き	大豆・豚肉・レバー ボークウィンナー	チーズ・ひじき	人参・トマト パセリ	玉葱・マッシュルーム にんにく・古根	じゃがいも・砂糖	植物油	
	ツナと小松菜のごま和え	まぐろ油漬		小松菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま	
	野菜スープ	ベーコン		人参	もやし・玉葱		植物油	
30 (月)	食品ロス削減の日	10月30日は食品ロス削減の日です。苦手なものにも挑戦して、いつもより残食『減』を目指しましょう！						745kcal 31.0g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	さばの香味焼き	さば			にんにく・古根	砂糖	ごま・ごま油	
	海藻サラダ		わかめ	人参	キャベツ・きゅうり・レタス	砂糖	ごま油	
	みそ汁 ヨーグルト	みそ・油揚げ ヨーグルト	茎わかめ ヨーグルト	葉葱	玉葱	さつまいも		
31 (火)	世界をろう！ ワールド給食	ワールド給食 今月は「キューバ」です。フリカセデポーヨは鶏肉をトマトソースで煮込んだ料理です。						817kcal 31.4g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	フリカセデポーヨ	鶏肉・みそ		トマト いんげん	玉葱・にんにく	じゃがいも・小麦粉 砂糖	オリーブ油	
	キャベツのサラダ			赤ピーマン	キャベツ・玉葱 ホールコーン・レモン汁	砂糖	オリーブ油	
	ひよこ豆フライ	ひよこ豆	青のり			でん粉	植物油	
	かぼちゃのフラン	豆乳	牛乳・脱脂粉乳 生クリーム		かぼちゃ	ミルクプリン	の素	

【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 : 10日(火)・17日(火)・26日(木)・27日(金)は、
給食がありません。
- 北上中学校 : 5日(木)・17日(火)・24日(火)・25日(水)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の畑で栽培されたものです。

トマトソースは、三島ときめき連絡協議会トマトグループの皆さんの畑で栽培されたトマトを加工したものを使用しています。

