

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)	牛乳 ぶり	トマト・バジル 玉葱・にんにく	精白米・麦 小麦粉・パン粉 砂糖	733kcal 28.1g
	わかめとツナのサラダ	まぐろ油漬け わかめ	人参 キャベツ・きゅうり	砂糖	
	肉団子スープ	鶏肉・大豆粉	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 人参	玉葱・セロリー マッシュルーム にんにく・古根	
	ピーンズサラダ りんごマフィン	大豆 鶏卵		きゅうり・キャベツ ホールコーン・枝豆 りんご	
4 (水)	ご飯(麦)・牛乳 フカとじゃがいもの揚げ煮	牛乳 フカ	人参 いんげん	精白米・麦 じゃがいも・砂糖	705kcal 29.1g
	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		玉葱・えのき茸	
5 (木)	ご飯(麦)・牛乳 ポテトの卵焼き (卵焼きソース)	牛乳 鶏卵・豚肉 ポークワインナー	人参	玉葱 じゃがいも・砂糖	738kcal 29.2g
	もやしこきゅうりのサラダ みそ汁			もやし・きゅうり 白菜	
	のり佃煮	みそ・油揚げ 茎わかめ	人参・葉葱	白菜	
6 (金)	ご飯(麦)・牛乳 焼き肉丼	牛乳 豚肉・みそ		砂糖・でん粉・水飴	722kcal 31.4g
	ひじきのナムル		ピーマン・人参	玉葱・にんにく・古根	
	春雨スープ	豆腐・ベーコン	ひじき 小松菜 人参	もやし・にんにく チンゲン菜 玉葱	
目の愛護デー					
10 (火)	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。	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。			
	ご飯(麦)・牛乳 さけのからしマヨネーズ	牛乳 さけ		精白米・麦 パン粉	723kcal 35.4g
	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 豆腐のチリソース	牛乳 豆腐・豚肉・大豆 レバー	トマトソース 人参	精白米・麦 砂糖	
	じゃがいもの中華サラダ 加工小魚		人参	きゅうり ホールコーン 砂糖	
ふるさと給食の日献立					
12 (木)	ご飯(麦)・牛乳 黒はんぺんお茶フライ	牛乳 鯖・鰯・タラ	せん茶	精白米・麦 パン粉・小麦粉・砂糖 でん粉・コーンフラワー	784kcal 31.2g
	生揚げの五目煮 みそ汁	生揚げ・豚肉・みそ みそ・油揚げ	人参・いんげん わかめ	干し椎茸・古根 玉葱・根深葱 砂糖・でん粉 じゃがいも	
	ご飯(麦)・牛乳 二色丼・ツナそぼろ ・炒り卵 具だくさん汁	牛乳 かつお油漬け・油揚げ 鶏卵 油揚げ・みそ	人参	玉葱・筍・干し椎茸 玉葱・根深葱 砂糖 砂糖 大根 さつまいも	
13 (金)	世界食量デー				
	ご飯(麦)・牛乳 ボーカレー	牛乳 豚肉 チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・グリンピース にんにく・古根 しそ 大根・きゅうり・なす れんこん・古根	786kcal 29.6g
	福神漬 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	
16 (月)	ご飯(麦)・牛乳 ホキの竜田揚げ (野菜あん)	牛乳 ホキ		精白米・麦 でん粉 でん粉・砂糖	764kcal 24.4g
	ポテトサラダ		人参	玉葱・もやし きゅうり 砂糖	
	わかめスープ (おこげ) おかかふりかけ	わかめ 鶏肉 いわし・かつお削節	パセリ 玉葱・えのき茸 抹茶	玉葱・もやし 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 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 (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	
	アンサンブルエッグ	鶏卵・ベーコン	チーズ・牛乳	じゃがいも・砂糖 植物油	
	こんにゃくサラダ		人参	でん粉 こんにゃく・砂糖	867kcal 30.1g
	秋味シチュー	鶏肉・白花豆	牛乳 人参・パセリ	玉葱・マッシュルーム さつまいも・小麦粉 バター 植物油	
20 (金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	がんもの煮つけ	豆腐	ひじき	砂糖 植物油	707kcal 27.8g
	キャベツの味噌炒め	豚肉・みそ		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。			
	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 いんげん	砂糖 こんにゃく・砂糖 ごま 植物油	727kcal 28.7g
	芋煮	豚肉・油揚げ	人参・葉葱	根深葱・まいたけ 里いも・こんにゃく 砂糖	
24 (火)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	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	パン粉 玉葱 トマト 玉葱・にんにく	植物油 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	
	赤魚の西京焼き	赤魚・みそ		砂糖	
	春雨サラダ	ポークハム	人参	春雨・砂糖 もやし・きゅうり ホールコーン	ごま ごま油
	吳汁	大豆・みそ・油揚げ		里いも・こんにゃく 大根・ごぼう	
	納豆	納豆			
26 (木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	ししゃもの竜田揚げ		ししゃも	でん粉 古根	
	ポテ豆サラダ	大豆		じゃがいも・砂糖 きゅうり	ごま ごま油
	レタスと卵のスープ ラムネ型チーズ	鶏卵・ベーコン	人参	玉葱・レタス でん粉	植物油
27 (金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	大豆とひじきのチーズ焼き	大豆・豚肉・レバー ポークワインナー	チーズ・ひじき	玉葱・マッシュルーム 人参・トマト パセリ 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	まぐろ油漬け		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。苦手な物にも挑戦して、いつもより残食『減』を目指しましょう!			
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	さばの香味焼き	さば		砂糖 にんにく・古根	ごま・ごま油
	海藻サラダ		わかめ	砂糖 人参 キャベツ・きゅうり・レタス	ごま油
	みそ汁	みそ・油揚げ	茎わかめ	玉葱 玉葱	さつまいも
31 (火)	世界を知ろう! 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。			
	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	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	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。

