



令和5年度11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 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		707kcal 28.9g	
	きびなごフライ	大豆粉	きびなご			
	豆腐のカレー煮	豆腐・鶏肉・大豆	人参	玉葱・グリーンピース にんにく・古根		
	ワンダンスープ	鶏肉	わかめ	人参・葉葱 もやし・玉葱・キャベツ		
2 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		797kcal 31.3g	
	元気丼	鶏卵・豚肉・竹輪	小松菜・人参	玉葱・大根・ごぼう		
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	葉葱		玉葱
	アーモンドフィッシュ		かたくちいわし			
6 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		707kcal 29.2g	
	さけの豆みそ焼き	さけ・大豆・みそ	葉葱			
	かぼちゃのサラダ	豆乳	かぼちゃ	きゅうり		
	すまし汁	豆腐	わかめ	葉葱		玉葱・えのき茸
7 (火)	中華めん・牛乳		牛乳		801kcal 33.3g	
	担々麺スープ	豚肉・みそ	チンゲン菜 人参	もやし・キャベツ・玉葱 干し椎茸・にんにく・古根		
	じゃがいもの中華サラダ		人参	きゅうり ホールコーン		
	豆乳ココアプリン	豆乳	牛乳 生クリーム			
8 (水)	いい歯の日かみかみ献立 よくかんで食べる事は虫歯予防・歯周病予防につながります。一生使う大切な歯を守るために、かむことを意識しましょう。					
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		704kcal 25.0g	
	焼きししゃも		ししゃも			
	さつまいもと大豆のサラダ	大豆		きゅうり		
豚汁	豆腐・みそ・豚肉	人参・葉葱	大根・ごぼう	じゃがいも・こんにゃく		
9 (木)	ターメリックライス・牛乳		牛乳		733kcal 21.3g	
	ホワイトソース	鶏肉・白花豆	牛乳・脱脂粉乳	パセリ		玉葱・マッシュルーム
	エリンギソテー			チンゲン菜		キャベツ・エリンギ
	ミニトマト			ミニトマト		
	お米のババロア	豆乳				みかん果汁
10 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		771kcal 33.5g	
	いかの香味焼き	いか・みそ	葉葱	古根・にんにく		
	じゃがいものそばろ煮	豚肉・大豆	人参・いんげん	玉葱・干し椎茸・古根		じゃがいも・砂糖・てん粉
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	小松菜		もやし
	ヨーグルト		ヨーグルト			
13 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		850kcal 34.3g	
	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・大豆	人参・葉葱	玉葱・筍・干し椎茸 にんにく・古根		
	焼き餃子	鶏肉・みそ・レバー		ニラ		キャベツ・玉葱・古根
	ポテトのごまドレッシング	豚肉				きゅうり
14 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		722kcal 27.2g	
	たらのもみじ焼き	たら	人参	玉葱・ホールコーン		
	青菜のアーモンド和え		小松菜・人参	キャベツ		
	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ	わかめ	葉葱		玉葱
15 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		772kcal 30.7g	
	カラフル卵焼き	鶏卵	人参	玉葱・ホールコーン グリーンピース		
	(ごまソース)	ポークウィンナー				
	五目豆	鶏肉・大豆・竹輪	人参・いんげん	ごぼう		こんにゃく・砂糖
豆腐とチンゲン菜のスープ	豆腐・ベーコン	チンゲン菜・人参	玉葱・えのき茸		植物油	

ホワイトソースをごはんに
かけていただきます。



【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)		
16 (木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	703kcal 31.4g		
	「けいか」がスの味噌庵焼き	「けいか」がス・みそ	ゆず果汁	砂糖			
	マセドアンサラダ	ポークハム	人参	きゅうり		じゃがいも・砂糖 マヨネーズ (卵不使用)	
	いも団子汁	鶏肉	人参・葉葱 かぼちゃ	大根・しめじ		じゃがいも・でん粉 砂糖	
	ラムネ型チーズ	チーズ					
17 (金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	757kcal 30.8g		
	中華丼の具	いか・豚肉 かまぼこ	チンゲン菜 人参	キャベツ・玉葱・筍 もやし・干し椎茸		ごま油 植物油	
	お好み豆	白いんげん豆 きな粉				でん粉・砂糖 植物油	
	菊花みかん			みかん			
20 (月)	背割りロールパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳		小麦粉・砂糖	ショートニング	829kcal 31.7g	
	焼きそば	豚肉	人参	キャベツ	中華めん 植物油		
	中華風白菜のクリームスープ	ベーコン・白花生	牛乳・脱脂粉乳 人参	白菜・玉葱・古根	でん粉 ごま油・植物油		
	フルーツゼリー			みかん缶	ゼリーの素		
21 (火)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	701kcal 26.8g		
	さわらカレーあんかけ (あんかけ)	さわら		でん粉		植物油	
	煮浸し	油揚げ	ひじき	小松菜		キャベツ	砂糖 植物油
	いものこ汁	鶏肉・油揚げ	人参・葉葱	ごぼう・まいたけ		里いも・しらたき・砂糖	
22 (水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	759kcal 33.1g		
	【ビビンバ】・肉の炒め物 ・炒り卵 ・ナムル	豚肉・みそ 鶏卵		筍・にんにく・古根		砂糖 ごま油・植物油 植物油	
	わかめスープ	鶏肉	わかめ	小松菜・人参 パセリ		もやし ごま・ごま油 植物油	
				玉葱・えのき茸			
24 (金)	和食の日献立		だしを味わい、この季節ならではの食材を楽しむ献立です。			732kcal 27.6g	
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳			精白米・麦		
	いわしの蒲焼き	いわし			でん粉・砂糖 植物油		
	おひたし	竹輪・かつお削り節	小松菜・人参	キャベツ			
	すまし汁	豆腐・かまぼこ	葉葱	えのき茸・筍			
	菊花みかん			みかん			
27 (月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	709kcal 32.2g		
	さばの塩こうじ焼き	さば					
	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	
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	小松菜		かぶ	
28 (火)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	843kcal 26.7g		
	里いものミートカレー	豚肉・大豆 レバー	チーズ	人参・トマト		玉葱・グリーンピース にんにく・古根	里いも 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 植物油 ごま
29 (水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	700kcal 27.3g		
	煮込みおでん	さつま揚げ がんとどき・竹輪	人参	大根		里いも・こんにゃく 砂糖	
	卵のしょうゆ煮	鶏卵				砂糖	
	ツナサラダ	かつお油漬け	人参	キャベツ・レタス きゅうり		砂糖 植物油・ごま	
	のりの佃煮		のり			砂糖・でん粉・水飴	
30 (木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	747kcal 31.8g		
	ヤンニョムチキン	豚肉		にんにく・古根		でん粉・砂糖 植物油・ごま油 マヨネーズ (卵不使用)	
	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・ごま油	
	コンスープ	ベーコン・鶏卵	パセリ	玉葱・ホールコーン		でん粉	

【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：21日(火)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健一さん、ミニトマトは小林宏敏さん、里いもは塚原地区の杉本大輔さん、さつまいもは沢地地区の下里明美さんの畑で栽培され

