令和６年度９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）
2（月）	ご飯（麦）・牛乳		牛乳			精白米・麦		757kcal 25.6g
	ポークカレー	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	じゃがいも カレールウ	植物油	
	福神漬			しそ	大根･きゅうり･なす れんこん･古根	砂糖		
	ツナサラダ	まぐろ油漬		人参	キャベツ・きゅうり・レタス	砂糖	植物油・ごま	
	果物				果物			
3（火）	中華めん・牛乳		牛乳			中華めん		787kcal 34.9g
	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	
	きびなごフライ	大豆粉	きびなご			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	
4（水）	ご飯（麦）・牛乳		牛乳			精白米・麦		749kcal 30.8g
	さわらの香味焼き	さわら			古根・にんにく	砂糖	ごま油・ごま	
	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		葉葱･人参	大根･ごぼう	じゃがいも･こんにゃく でん粉		
5（木）	ご飯（麦）・牛乳		牛乳			精白米・麦		721kcal 31.6g
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	筍･にんにく･古根	じゃがいも 砂糖	植物油 ごま油	
	しらす入りしゅうまい	たら　ほたて　かき	しらす		玉葱・キャベツ	小麦粉		
	わかめスープ	鶏肉	わかめ	人参・パセリ	えのき茸・もやし		植物油	
	発酵乳		脱脂粉乳・ｸﾘｰﾑ			砂糖		
6（金）	わかめご飯（麦）・牛乳		牛乳・わかめ			精白米・麦		698kcal 25.8g
	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		
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	葉葱	大根			
9（月）	ご飯（麦）・牛乳		牛乳			精白米・麦		703kcal 31.0g
	シイラの唐揚げ（野菜あん）	しいら				でん粉	植物油	
				人参・いんげん	玉葱・えのき茸	砂糖・でん粉		
	即席漬け		昆布	人参	キャベツ・きゅうり		ごま	
	ワンタンスープ	鶏肉・なると巻き	わかめ	小松菜・葉葱	もやし・玉葱	わんたんの皮	ごま油	
	ヨーグルト		ヨーグルト		プルーン			
１０（火）	ご飯（麦）・牛乳		牛乳			精白米・麦		701kcal 32.0g
	さけの豆みそ焼き	さけ･大豆･みそ			根深葱	パン粉	マヨネーズ･ごま（卵不使用）	
	おひたし				もやし・キャベツ ホールコーン			
	いも団子汁	鶏肉		人参・葉葱	大根・しめじ	じゃがいも・でん粉		
１１（水）	**ふるさと給食の日**	三島産の甘藷を使用したコロッケの献立です。キムチも三島市内で作った物です。						789kcal 32.4g
	ご飯（麦）・牛乳		牛乳					
	三島甘藷コロッケ	豆乳				さつま芋・パン粉・砂糖 でん粉	植物油	
	豚キムチ	豚肉		人参・にら	玉葱・白菜・もやし にんにく･古根	砂糖	ごま油 植物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	葉葱	玉葱・キャベツ			
	アーモンドフィッシュ		かたくちいわし			砂糖	ｱｰﾓﾝﾄﾞ・ごま	
１２（木）	ご飯（麦）・牛乳		牛乳			精白米・麦		726kcal 27.8g
	麻婆なす丼	豆腐・豚肉・大豆 みそ・レバー		人参・葉葱	なす・玉葱・筍 にんにく・古根	でん粉・砂糖	植物油	
	中華コーンスープ	鶏卵		人参・小松菜	クリームコーン ホールコーン・しめじ	でん粉		
１３（金）	ご飯（麦）・牛乳		牛乳			精白米・麦		759kcal 29.5g
	ししゃもフライ		ししゃも			パン粉・小麦粉	植物油	
	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		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	

【　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）
17（火）	**十五夜献立**	9月17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。						784kcal 25.7g
	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・でん粉		
	かぼちゃのサラダ			かぼちゃ	きゅうり	砂糖	アーモンド 植物油	
	いも煮	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		
	月見団子					米粉・砂糖		
18（水）	ご飯（麦）・牛乳		牛乳			精白米・麦		715kcal 32.2g
	タコライス	豚肉・大豆 金時豆	チーズ	トマト・人参 ピーマン	玉葱・にんにく	砂糖	植物油	
	もずくスープ	鶏肉	もずく	人参・チンゲン菜	玉葱・もやし	でん粉	植物油	
	冷凍パイン				パイナップル	砂糖		
19（木）	ご飯（麦）・牛乳		牛乳			精白米・麦		724kcal 31.1g
	鶏の唐揚げ	鶏肉			古根・にんにく	でん粉・砂糖	植物油	
	三色和え			人参	キャベツ・きゅうり	三温糖	ごま	
	味噌豆乳汁	豆腐・みそ・豆乳		葉葱・人参	玉葱・しめじ	さつまいも		
	加工小魚		かたくちいわし			砂糖	ごま	
20（金）	ご飯（麦）・牛乳		牛乳			精白米・麦		705kcal 35.4g
	ほっけのみそチーズ焼き	ほっけ･みそ	チーズ	ピーマン	玉葱･しめじ･ホールコーン	砂糖	バター	
					古根		植物油	
	五目豆	大豆･鶏肉･竹輪		人参 いんげん	ごぼう	こんにゃく･砂糖		
	にらたまスープ	鶏卵		にら	玉葱･えのき茸	でん粉		
	かつお胚芽ふりかけ	かつお節				砂糖	ごま	
24（火）	バーガーパン(丸型パン)・牛乳		牛乳・脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ	846kcal 34.0g
	黒糖ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉・黒糖	ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ	
	ハンバーグ	豚肉･鶏肉･大豆粉			玉葱	砂糖･でん粉	植物油	
	（ケチャプソース）	パンにはさんで ハンバーガーに しましょう!			玉葱	砂糖	植物油	
	りんごサラダ				キャベツ・きゅうり りんご	砂糖	植物油	
	クラムチャウダー	あさり･ベーコン 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	
25（水）	ご飯（麦）・牛乳		牛乳			精白米・麦		759kcal 25.3g
	太刀魚の唐揚げ （玉葱ソース）	太刀魚			玉葱・古根	でん粉・小麦粉 砂糖	植物油 ごま油	
	野菜のオイスター炒め	ベーコン		小松菜・人参 ピーマン	キャベツ		植物油	
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	葉葱	大根・えのき茸			
	ぶどうゼリー		粉寒天		ぶどうｼﾞｭｰｽ	砂糖		
26（木）	ご飯（麦）・牛乳		牛乳			精白米・麦		789kcal 29.9g
	中華丼	イカ･豚肉 かまぼこ		小松菜･人参	玉葱･もやし･キャベツ･筍 干し椎茸	でん粉	ごま油 植物油	
	焼きぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ・玉葱	小麦粉	植物油	
	ポテトとナッツの塩和え	白いんげん豆				じゃがいも・でん粉	植物油 ｶｼｭｰﾅｯﾂ	
27（金）	ご飯（麦）・牛乳		牛乳			精白米・麦		727kcal 29.4g
	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	でん粉		
30（月）	**世界を知ろう！ ワールド給食**	世界の食について知ろう！今月は「スペイン」です。スペインの代表的な料理のパエリア、オムレツのメニューです。給食ではセルフパエリアです。ターメリックライスとパエリアの具を合わせて食べましょう。						751kcal 35.5g
	ターメリックライス(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	パエリアの具	えび・いか 鶏肉			玉葱・マッシュルーム にんにく・赤ピーマン		植物油	
	スパニッシュオムレツ	鶏卵・豚肉 ベーコン・豆乳	チーズ		玉葱・グリンピース	じゃがいも・砂糖	植物油	
	ラビオリスープ	ひよこ豆・豚肉		トマト	玉葱・セロリー・にんにく	小麦粉・砂糖	植物油	

【　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、１９回の予定です。
27日(金)は、北中の給食がありません。

今月の学校給食で使用しているは葉葱は、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。