



令和6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		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	群	食品	群	食品	群		
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。									
1 (火)	ソフトめん・牛乳		牛乳			ソフトめん		829kcal 30.7g	
	カレーソース	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	人参・パセリ	玉葱・にんにく・古根	じゃがいも カレールウ	バター 植物油		
	三島コロッケ	豚肉・大豆粉			玉葱	じゃがいも・パン粉	植物油		
	海藻サラダ		わかめ	人参	キャベツ・きゅうり・レタス	小麦粉・でん粉・砂糖 砂糖	ごま・ごま油		
2 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		740kcal 35.0g	
	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) 大豆油		
	青菜のアーモンド和え			ほうれん草 人参	キャベツ	砂糖	アーモンド ごま油		
	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			
	ミルクプリン		牛乳・脱脂粉乳 生クリーム			ミルクプリンの素			
3 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		691kcal 27.7g	
	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	大根・なめこ				
4 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		728kcal 29.6g	
	しらすとおおさ入り厚焼き玉子	鶏卵	しらす・おおさ			砂糖	植物油		
	ジャーチャンドーフ	生揚げ・豚肉		人参	根深葱・筍・干し椎茸 古根	こんにやく・砂糖	植物油		
	みそ汁 果物	みそ	わかめ	葉葱	白菜・えのき茸 果物	でん粉			
7 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		711kcal 26.4g	
	いわしの蒲焼き	いわし				でん粉・砂糖	植物油・ごま		
	野菜のじゃこ和え		ちりめんじゃこ	小松菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま油		
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	葉葱	玉葱・なす				
8 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		696kcal 30.0g	
	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		ひじき	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	葉葱	玉葱	春雨	植物油		
10 (木)	目の愛護デー 目の健康は栄養とも関係があります。豚肉に含まれるビタミンB1は眼神経の動きを高める役割をしています。								
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		842kcal 32.2g	
	中華あんかけ	生揚げ・豚肉 かまぼこ		人参	筍・きくらげ・古根	でん粉・砂糖	植物油 ごま油		
	大学いも					さつまいも・砂糖	植物油・ごま		
	ビーンズサラダ	大豆		人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン				
カラフル卵焼き (ごまソース)	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			
11 (金)	もやしときゅうりのサラダ				もやし・きゅうり	砂糖	ごま油	712kcal 26.8g	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	人参・葉葱	白菜				
	のりの佃煮		のり			砂糖・でん粉			
	十三夜献立 10月15日は十三夜です。今が旬の食材を使った献立です。								
15 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		701kcal 32.0g	
	ミナミカゴカマス味噌漬	ミナミカゴカマス・みそ			ゆず	砂糖			
	キャベツの塩昆布和え		ちりめんじゃこ 昆布	人参	キャベツ		ごま ごま油		
	だんご汁	鶏肉・油揚げ		人参・葉葱	大根・しめじ	じゃがいも・里いも 砂糖・でん粉			
	お米のパパロア	豆乳				精白米・砂糖			
16 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		704kcal 34.7g	
	大豆とひじきのチーズ焼き	大豆・豚肉・レバー ポークウィンナー	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		
	加工小魚		かたくちいわし			砂糖			

【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	群	食品	群	食品	群	
17 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		697kcal 27.7g
	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	
	チーズ		チーズ					
18 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		752kcal 30.9g
	豚すき焼き	豚肉・豆腐		人参	玉葱・白菜・根深葱	しらたき・砂糖	植物油	
	おかかおえ	かつお節		人参・小松菜	干し椎茸		ごま	
	インゲン豆とカシューナッツの のり塩和え	白いんげん豆	青のり		キャベツ	でん粉	カシューナッツ 植物油	
21 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		792kcal 26.6g
	秋野菜カレー	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	トマト・人参	玉葱・なす・エリンギ れんこん・グリーンピース にんにく・古根	里いも・カレールウ	植物油	
	オムレツ	鶏卵・豚肉			玉葱・人参	砂糖・でん粉	植物油	
	ナッツ入りフレンチサラダ			人参	きゅうり・キャベツ ホールコーン	砂糖	植物油 アーモンド	
23 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		748kcal 35.9g
	さばの塩麴焼き	さば						
	含め煮	鶏肉・竹輪		人参・いんげん	筍・干し椎茸	じゃがいも・こんにゃく 砂糖		
	味噌豆乳汁	豆腐・みそ・豆乳		葉葱・人参	大根・白菜			
	りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご	砂糖		
24 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		777kcal 28.0g
	焼きぎょうざ	豚肉		にら	干し椎茸	小麦粉	植物油	
	中華和え			人参	キャベツ・ホールコーン きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
	豆腐のチリソース	豆腐・豚肉・大豆 レバー		トマトソース トマトピューレ 人参・葉葱	筍・にんにく・古根	砂糖	植物油 ごま油 チリソース	
25 (金)	ふるさと給食の日献立	県内産食材を活用した献立です。						756kcal 25.4g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	竹輪のお茶粉揚げ	竹輪・鶏卵		せん茶		小麦粉	植物油	
	彩りきんぴら			人参・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・砂糖	ごま油	
	みそワタンスープ	豆腐・豚肉・みそ	わかめ	人参・葉葱	キャベツ・玉葱 ホールコーン		植物油	
	フルーツゼリー				パイン缶・みかん缶	ゼリーの素		
28 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		730kcal 26.0g
	ホキの竜田揚げ (野菜あん)	ホキ			人参・いんげん	玉葱・もやし	でん粉・砂糖	
	ポテトサラダ			人参	きゅうり	じゃがいも・砂糖	マヨネーズ(卵不使用) 大豆油	
	わかめスープ (おこげ)	鶏肉	わかめ	パセリ	玉葱・えのき茸		植物油 植物油	
						もち米	植物油	
29 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		726kcal 29.5g
	小松菜豚丼	豚肉		小松菜	玉葱・白菜・筍・干し椎茸 にんにく・古根	でん粉・砂糖	ごま油 植物油	
	みそ汁 果物	生揚げ・みそ	わかめ	人参	玉葱・しめじ・もやし 果物			
30 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		797kcal 33.1g
	鶏肉の唐揚げ スパイスソース和え	鶏肉			古根・にんにく	でん粉・砂糖	植物油・オリーブ油	
	こんにゃくサラダ			人参	キャベツ・きゅうり	こんにゃく・砂糖	パサパサ・ごま ごま・ごま油	
	南瓜クリームスープ	ベーコン	牛乳・チーズ 脱脂粉乳	かぼちゃ・人参	玉葱・しめじ	小麦粉	バター 植物油	
31 (木)	世界を知ろう！ ワールド給食	ワールド給食今月は「ドイツ」です。ホットドッグとジャーマンポテトの献立です。						774kcal 26.5g
	【ホットドッグ】・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	・ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	ショートニング	
	・フランクフルト	フランクフルト						
	ジャーマンポテト	鶏肉	チーズ			玉葱・グリーンピース	じゃがいも	
	ミネストローネスープ	大豆・ベーコン		トマト・人参	玉葱・セロリー・にんにく		植物油	
ココアプリン	豆乳	牛乳 生クリーム				ココアプリンの素		

【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：9日(水)・22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しめじは、三島市川原ヶ谷地区の長谷川園さん、葉葱は小沢地区の山田貴臣さん、里いもは塚原地区の杉本大輔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。