



令和6年度11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		
1 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		731kcal 32.0g	
	二色丼・鶏そぼろ ・炒り卵	鶏肉・大豆	ひじき	人参・いんげん	玉葱・干し椎茸・古根	砂糖・でん粉	植物油		
	具だくさん汁	鶏卵				砂糖	植物油		
		みそ・油揚げ		葉葱・人参	大根・玉葱・白菜				
5 (火)	中華めん・牛乳		牛乳			中華めん		717kcal 30.2g	
	担々麺スープ	豚肉・みそ		チンゲン菜	もやし・キャベツ・玉葱	でん粉・砂糖	ごま・ごま油 植物油		
	じゃがいもの中華サラダ			人参	干し椎茸・にんにく・古根	じゃがいも・砂糖	ごま ごま油		
6 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		710kcal 30.8g	
	赤魚の煮付け	あこうだい			古根	砂糖			
	茎わかめのきんぴら	豚肉	茎わかめ	人参	ごぼう	砂糖	ごま・ごま油		
	国清汁	豆腐		葉葱・人参	大根	じゃがいも・こんにゃく でん粉			
	牛乳かん		牛乳・寒天		もも缶	砂糖			
7 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		713kcal 26.1g	
	里芋のコロッケ	豚肉			玉葱	里芋・パン粉・小麦粉	植物油		
	ツナと小松菜のごま和え	まぐろ油漬		小松菜・人参	もやし	砂糖	ごま		
	トマトと卵のスープ	鶏卵・鶏肉・豆腐		トマト・パセリ	玉葱・えのき茸	でん粉			
	かつおふりかけ	かつお削り節				砂糖	ごま		
8 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		788kcal 29.3g	
	厚揚げ入り豚丼	生揚げ・豚肉・みそ		人参・葉葱	玉葱・古根	こんにゃく・砂糖	植物油		
	切り干し大根のサラダ			小松菜	もやし・切り干し大根 ホールコーン	砂糖	ごま・ごま油		
	スイートポテト(手作り)	白花豆ペースト 鶏卵	牛乳 生クリーム			さつまいも・砂糖	バター ごま		
11 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		702kcal 30.6g	
	あじフライ (ごまソース)	あじ				パン粉・小麦粉	植物油		
	おひたし	かつお削り節		ほうれん草・人参	キャベツ	砂糖	ごま		
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		葉葱・人参	大根	里いも・こんにゃく でん粉			
12 (火)	わかめご飯(麦)・牛乳		牛乳・わかめ			精白米・麦		735kcal 26.8g	
	煮込みおでん	がんとどき・竹輪	昆布	人参	大根	里いも・こんにゃく 砂糖			
	卵のしょうゆ煮	さつま揚げ・豚肉				砂糖			
	ナッツ入りコールスローサラダ	鶏卵		人参	キャベツ・ホールコーン きゅうり	砂糖	マヨネーズ (卵不使用) ごま・アーモンド		
13 (水)	ふるさとの日献立 県内産の食材をたくさん使った献立です								
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		700kcal 29.9g	
	豚肉のソース炒め	豚肉・みそ		ピーマン	玉葱・にんにく	砂糖	植物油		
	じゃこと青菜の炒め物		ちりめんじゃこ	小松菜	もやし・ホールコーン				
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	大根葉	えのき茸	じゃがいも			
果物				果物					
15 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		755kcal 33.0g	
	いかの香味焼き	いか・みそ		葉葱	古根・にんにく				
	じゃがいものそぼろ煮	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・でん粉	植物油		
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	小松菜	もやし				
	発酵乳		脱脂粉乳・クリーム			砂糖			
18 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		730kcal 33.4g	
	たらのもみじ焼き	たら		人参	玉葱・ホールコーン	パン粉	マヨネーズ (卵不使用) 植物油		
	青菜のアーモンド和え			人参	もやし・キャベツ	砂糖	アーモンド ごま油		
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	葉葱	しめじ	里いも			

【 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		
19 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		727kcal 28.4g	
	ハンバーグ (トマトソース)	豚肉・鶏肉・大豆粉			玉葱	砂糖・でん粉	植物油		
	わかめとツナのサラダ	みそ		トマトソース	玉葱・にんにく		植物油		
	ポテトスープ	まぐろ油漬	わかめ	人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま ごま油		
	果物	ベーコン		チンゲン菜・人参	玉葱	じゃがいも	植物油		
20 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		799kcal 29.7g	
	ししゃもフライ	ししゃも				パン粉・小麦粉	植物油		
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉		人参・いんげん	干し椎茸・古根	こんにゃく	植物油		
	みそ汁	みそ		葉葱	玉葱・大根	砂糖・でん粉			
21 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		714kcal 22.1g	
	チキンカレー	鶏肉	チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも	植物油		
	福神漬			トマト缶	セロリー・にんにく・古根	カレールウ			
	フレンチサラダ			しそ	大根・きゅうり・なす れんこん・古根	砂糖			
22 (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。						685kcal 31.3g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦			
	虹鱈の西京焼き	虹鱈・みそ				砂糖	ごま		
	野菜炒め	ベーコン		小松菜・人参	キャベツ		植物油		
	すまし汁	豆腐・なると	わかめ	葉ねぎ	玉葱・しめじ				
りんごヨーグルト		乳製品		りんご	砂糖				
25 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		704kcal 30.7g	
	チキン南蛮	鶏肉			古根・にんにく	でん粉・砂糖	植物油 マヨネーズ (卵不使用)		
	野菜とさつま揚げの炒め 中華コーンスープ	さつま揚げ		人参	キャベツ・エリンギ	でん粉	ごま油		
26 (火)	食パン(イチゴジャム)・牛乳		牛乳			小麦粉・砂糖	ショートニング	834kcal 28.4g	
	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		
	こんにゃくサラダ			人参	キャベツ・きゅうり	こんにゃく・砂糖	ごま・ごま油		
	秋味シチュー	さけ 白花豆ペースト	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		
27 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		737kcal 33.6g	
	元気丼	鶏卵・豚肉・竹輪		人参	玉葱・大根・ごぼう もやし	砂糖	植物油		
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	大根葉	玉葱	じゃがいも			
	加工小魚	かたくちいわし				砂糖			
28 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		704kcal 28.4g	
	いわしのおろしかけ (おろし)	いわし			大根	でん粉	植物油		
	ハムと春雨の炒め物	ポークハム		人参・にら	もやし	砂糖	春雨 植物油・ごま油		
	いも煮	豚肉・油揚げ		人参	根深葱・しめじ	里いも・こんにゃく	砂糖		
29 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		704kcal 28.1g	
	キャベツ入り平つくね	鶏肉・豚肉			キャベツ	でん粉・砂糖			
	野菜炒め	豚肉・みそ		ピーマン・人参	もやし・キャベツ にんにく・古根	でん粉・砂糖	植物油		
	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			
	さけふりかけ	さけ				砂糖	大豆油・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。

- ◆ 今月の給食回数は、19回の予定です。
北中学校：14日(木)は、給食がありません。
15日(金)は2年生・特支の給食がありません。

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、大根は三ツ谷地区の後藤恭一さん、さつまいもと小松菜は、沢地地区の下里明美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。

