



令和6年度1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)
8 (水)	七草献立				
	わかめご飯(麦)・牛乳	わかめ・牛乳		精白米・麦	
	厚焼きたまご	鶏卵・かつお節		砂糖・でん粉	大豆油・植物油
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉	人参 いんげん	砂糖・でん粉	植物油
9 (木)	七草粥風汁	鶏肉	干し椎茸 古根 はこべら・人参 なずな・ごきょう なずな(かぶ) ほとけのざ・せり	こんにゃく すずしろ(大根) すずな(かぶ)	里いも・精白米
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	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
	ナムル		小松菜・人参	もやし・にんにく	ごま・ごま油
	春雨スープ	鶏肉	人参・葉葱	大根	春雨
10 (金)	加工小魚		かたくちいわし		ごま油 砂糖
	鏡開き献立				
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	松風焼き	鶏肉・豆腐・鶏卵 みそ・大豆・豆乳	人参	玉葱・古根	パン粉・砂糖 ごま 植物油
	おひたし	かつお削り節	人参・小松菜	白菜	
	おしるこ (煮込みもち)	小豆			砂糖 もち米・でん粉 こんにゃく粉
14 (火)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	ほっけの香草パン粉焼き	ほっけ	セージ	にんにく	パン粉 オリーブ油 植物油
	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	砂糖 ごま油
	白菜のクリームスープ	鶏肉 白花豆ペースト	牛乳 脱脂粉乳	玉葱・白菜 マッシュルーム	小麦粉 バター サラダ油
15 (水)	中華めん・牛乳	牛乳		中華めん	
	わかめラーメン	豚肉	わかめ	人参・葉葱	玉葱・ホールコーン もやし・にんにく 古根
	お好み豆	いんげん豆・きな粉			でん粉・砂糖
	野菜の中華炒め	さつま揚げ		チンゲン菜	キャベツ
16 (木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	たらの竜田揚げ (野菜あん)	たら			でん粉 植物油
	さつまいもサラダ			人参・いんげん	玉葱・もやし
	大根スープ	鶏肉		人参	きゅうり
17 (金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		小松菜	大根・えのき茸
	冬野菜カレー	豚肉	チーズ 脱脂粉乳	ブロッコリー 人参	玉葱・かぶ・カリフラワー りんご・にんにく・古根・トマト
	福神漬			しそ	大根・きゅうり・なす れんこん・古根
	グリーンサラダ			小松菜	キャベツ ホールコーン
	ふるさと給食の日献立				砂糖 ごま・植物油
20 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦
	三島コロッケ	豚肉・大豆粉		玉葱	じゃがいも・パン粉 小麦粉・でん粉・砂糖
	大根のそぼろ煮	☆鶏肉・☆豚肉・大豆		★人参・いんげん	★大根
	みそ汁	☆豆腐・みそ		★葉葱	★白菜・なめこ
	納豆	☆大豆			★里いも
21 (火)	食パン(りんごジャム)・牛乳		牛乳・脱脂粉乳		小麦粉・砂糖 ショートニング
	ポークビーンズ	豚肉・大豆		人参 グリーンピース	玉葱 小麦粉・砂糖 バター じゃがいも
	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

【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。

*麦ご飯の麦配合割合が多くなります。

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)
22 (水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	いわしの唐揚げ (ネギソース)	いわし		でん粉 植物油	
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	ひじき 人参 さやいんげん	玉葱・古根・にんにく 砂糖・でん粉 ごま油	718kcal 26.9g
	みそ汁	みそ・豆腐・油揚げ	小松菜・人参	大根・白菜 砂糖	ごま 植物油
23 (木)	果物			果物	
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	小松菜鶏丼	鶏肉	小松菜	玉葱・白菜・干し椎茸 にんにく・古根 でん粉・砂糖 ごま油 植物油	705kcal 31.0g
	みそ汁	みそ・豆腐・油揚げ	葉ねぎ	大根・しめじ・玉葱	
24 (金)	ヨーグルト	ヨーグルト			
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	揚げぎょうざ	豚肉	にら	キャベツ・玉葱 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	705kcal 26.7g
27 (月)	キムチチゲ	豆腐・豚肉 みそ	葉葱	にんにく・古根・玉葱 白菜・キムチ・もやし 植物油 ごま油	
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	豚すき焼き	豚肉・豆腐	人参	玉葱・白菜・根深葱 干し椎茸 しらたき・砂糖 植物油	710kcal 24.7g
	おひたし		人参・小松菜	キャベツ	
28 (火)	じゃが芋とカシューナッツの のり塩和え	青のり		じゃが芋 カシューナッツ 植物油	
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	ししゃものフライ	ししゃも		パン粉・小麦粉 植物油	
	トンクドウフ	生揚げ・豚肉	人参・いんげん 小松菜	干し椎茸・古根 砂糖・でん粉 植物油 ごま油	728kcal 28.7g
29 (水)	つみれ汁	たら・みそ	人参・葉ねぎ	大根・キャベツ でん粉	
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	中華丼	豚肉・いか かまぼこ	小松菜 人参	白菜・玉葱 もやし・干し椎茸 でん粉 ごま油 植物油	715kcal 24.9g
	じゃが芋の中華サラダ		人参	きゅうり・キャベツ じゃがいも ごま油	
30 (木)	チーズ	チーズ			
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	味噌おでん (味噌だれ)	さつま揚げ・鶏肉 がんもどき・竹輪	昆布 人参	大根 里いも・こんにゃく 砂糖 砂糖・でん粉	713kcal 25.7g
	卵のしょうゆ煮	みそ		砂糖	
31 (金)	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・ごま (卵不使用)	
	コールスローサラダ				
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	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)	712kcal 30.5g
	野菜のオイスター炒め	ベーコン	人参・ビーマン 小松菜	キャベツ でん粉 ごま油	
	中華コーンスープ	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。

*麦ご飯の麦配合割合が多くなります。

今月の給食回数は
17回の予定です。



給食では、地元生産者の皆様の野菜を積極的に使用しています。
今月使用する野菜は次の方々から納品されています。

葉ねぎ：小沢地区 山田貴臣さん
キャベツ：山田地区 杉山久雄さん
しめじ：川原ヶ谷地区の長谷川園さん
大根・白菜：三ツ谷地区の後藤恭一さん
さつまいも・小松菜：沢地地区の下里明美さん



毎日の給食の写真が見られます

◎検索方法
三島市立北(北上)中学校ホームページ
→ 給食 → メニュー

三島市立北(北上)中学校

検索