



令和7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)
1 (月)	ご飯(麦)			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	ポークカレー	豚肉	チーズ 脱脂粉乳	人参・トマト缶 玉葱・グリンピース にんにく・古根	じゃがいも カレールウ
	ツナサラダ	まぐろ油漬		人参 キャベツ・きゅうり・もやし	砂糖 植物油・ごま
2 (火)	中華めん			中華めん	
	牛乳	牛乳			
	ジャージャーめん	豚肉・みそ		人参・葉葱 玉葱・筍・にんにく・古根	てん粉・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 てん粉
3 (水)	ポテトのごまドレッシング			きゅうり・ホールコーン缶	じゃがいも・砂糖 ごま・ごま油
	ご飯(麦)			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	いわしの生姜煮	いわし		古根	砂糖・てん粉
4 (木)	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	こんにゃく・てん粉
	ご飯(麦)			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
5 (金)	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
8 (月)	ご飯(麦)			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	ししゃもフライ		ししゃも		小麦粉 植物油
	わかめサラダ	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
9 (火)	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ		葉葱 大根	
	おからのふりかけ	おから	かつお削り節 ちりめんじやこ		砂糖 ごま 植物油
	ご飯(麦)			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
10 (水)	厚焼き玉子	鶏卵・かつお節		砂糖 植物油	
	肉じゃが	豚肉		じがいも・しらたき 砂糖	
	みそ汁	生揚げ・みそ			
	わかめご飯(麦)	わかめ		精白米・麦	
11 (木)	牛乳	牛乳			
	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	てん粉 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
	ポテトとナツツの塩和え	白いんげん豆	青のり		じゃがいも・てん粉 植物油 カシュー納豆
12 (金)	ご飯(麦)			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	太刀魚フライ (ラタトゥユソース)	太刀魚 ペーパン		トマト缶・黄ピーマン トマトピューレ トマトソース	小麦粉 植物油 砂糖 オリーブ油
	コーンポテト			ホールコーン缶	じゃがいも バター
	ジュリエンヌスープ	白いんげん豆		人参 玉葱・キャベツ セロリー・にんにく	
	ご飯(麦)			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	さばの香味焼き	さば		古根・にんにく	砂糖 ごま油・ごま
	野菜の塩麹炒め	豚肉		人参 キャベツ・もやし にんにく・古根	てん粉・砂糖 植物油
	みそ汁	みそ	わかめ	かぼちゃ・葉葱 玉葱・えのき茸	
	ご飯(麦)			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	豚肉のソース炒め	豚肉		ピーマン 玉葱・にんにく	砂糖・てん粉 植物油
	青菜のアーモンド和え			小松菜・人参 キャベツ	砂糖 アーモンド・ごま油
	中華コーンスープ	鶏卵・豆腐		葉ねぎ・人参 しめじ・ホールコーン缶	じゃがいも・てん粉
	ぶどうゼリー		粉寒天		砂糖・ぶどうジュース

【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 (火)	ご飯(麦)			精白米・麦	740kcal 25.7g	
	牛乳	牛乳				
	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・吉根		
	春雨サラダ		人参	もやし・ホールコーン缶 きゅうり		
	果物			春雨 砂糖 なし		
17 (水)	ご飯(麦)			精白米・麦	676kcal 33.3g	
	牛乳	牛乳				
	ほっけのみそチーズ焼き	ほっけ・みそ	チーズ	ピーマン		
	ビーンズサラダ	大豆		玉葱・しめじ・ホールコーン 古根		
	わかめスープ	鶏肉	わかめ	人参・バセリ		
18 (木)	バーガーパン(丸型パン)		脱脂粉乳		851kcal 35.7g	
	黒糖ロールパン		脱脂粉乳			
	牛乳		牛乳			
	ハンバーグ (ソース)	豚肉・鶏肉・大豆粉	パンにはさんで ハンバーガーに しましょう!	玉葱		
	フレンチサラダ			玉葱		
19 (金)	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・バセリ	741kcal 29.6g	
	ふるさと給食の日献立	三島馬鈴薯を使用した三島コロッケの献立です。キムチは三島市内で作った物です。				
	ご飯(麦)			精白米・麦		
	牛乳	牛乳				
	三島コロッケ	豚肉・大豆粉		玉葱		
22 (月)	豚キムチ	豚肉		人参・にら	738kcal 32.0g	
	かきたまみそ汁	鶏卵・豆腐・みそ	わかめ	玉葱・もやし にんにく・吉根		
	ご飯(麦)			小松菜・人参		
	牛乳	牛乳		玉葱・えのき茸		
	鶏の唐揚げ	鶏肉				
24 (水)	三色和え			古根・にんにく	704kcal 32.7g	
	味噌豆乳汁	豆腐・みそ・豆乳		人参		
	加工小魚		かたくちいわし	キャベツ・きゅうり		
	ご飯(麦)			玉葱・しめじ		
	牛乳	牛乳				
25 (木)	タコライス	豚肉・鶏肉・大豆 金時豆	チーズ	トマト缶・人参 ピーマン	755kcal 28.6g	
	もずくスープ	鶏肉	もずく	玉葱・にんにく		
	ご飯(麦)			玉葱・もやし		
	牛乳	牛乳				
	かぼちゃの卵焼き (ごまソース)	鶏卵・豆乳 ポークワイン	チーズ	かぼちゃ		
26 (金)	お好み豆	白いんげん豆・きな粉		玉葱・グリンピース	676kcal 31.7g	
	野菜スープ					
	ご飯(麦)			砂糖		
	牛乳	牛乳		植物油		
	たらの西京焼き	たら				
29 (月)	じゃがいものそぼろ煮	豚肉・大豆		砂糖	730kcal 26.8g	
	真だくさん汁	豆腐		玉葱・古根		
	ご飯(麦)			人参・いんげん		
	牛乳	牛乳		ごぼう・大根		
	豆腐のチリソース	豆腐・豚肉・大豆 レバー		トマトソース 人参・葉葱		
30 (火)	ポテトのごまドレッシング			筍・にんにく・吉根	696kcal 31.3g	
	ご飯(麦)			きゅうり		
	牛乳	牛乳				
	シイラの唐揚げ (野菜あん)	しいら				
	即席漬け	昆布				
	ワンタンスープ	鶏肉・なると巻き	わかめ	小松菜・葉葱		
	ヨーグルト		ヨーグルト	もやし・玉葱		
				わんたんの皮		

【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。

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・かぼちゃ: 小沢地区 山田貴臣さん

・小松菜 : 沢地地区 下里明美さん

・じゃがいも : 三ツ谷地区 後藤恭一さん

・しめじ : 川原ヶ谷地区 長谷川園

・トマトソース : 三島ときめき連絡協議会トマトグループ

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習欲や体力、気力の低下などにつながると言われています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。



朝の光を感じると精神を保つ脳内物質のセロトニンが分泌され、日に活動しやすくなります。



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。