



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		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 (月)	ご飯(麦)					精白米・麦		714kcal 24.1g
	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・グリーンピース にんにく・古根	じゃがいも カレールウ	植物油	
	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		779kcal 31.3g
	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	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	植物油	
	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	
3 (水)	ご飯(麦)					精白米・麦		770kcal 31.9g
	牛乳		牛乳					
	いわしの生姜煮	いわし			古根	砂糖・でん粉		
	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・でん粉		
4 (木)	ご飯(麦)					精白米・麦		732kcal 31.6g
	牛乳		牛乳					
	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 ぼたて 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		
5 (金)	ご飯(麦)					精白米・麦		724kcal 27.8g
	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	
	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 ちりめんじゃこ	人参		砂糖	ごま 植物油	
8 (月)	ご飯(麦)					精白米・麦		727kcal 28.0g
	牛乳		牛乳					
	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		葉葱	大根・しめじ			
9 (火)	わかめご飯(麦)		わかめ			精白米・麦		764kcal 26.4g
	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	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	青のり			じゃがいも・でん粉	植物油 カシューナッツ	
10 (水)	ご飯(麦)					精白米・麦		709kcal 23.4g
	牛乳		牛乳					
	太刀魚フライ (ラタトゥユソース)	太刀魚 ベーコン		トマト缶・黄ピーマン トマトピューレ トマトソース	玉葱・なす・きゅうり にんにく	小麦粉 砂糖	植物油 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			
11 (木)	ご飯(麦)					精白米・麦		670kcal 27.0g
	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	
	野菜の塩麴炒め	豚肉		人参	キャベツ・もやし にんにく・古根	でん粉・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			
12 (金)	ご飯(麦)					精白米・麦		723kcal 30.5g
	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・でん粉	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・でん粉		
	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		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	
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		人参・葉葱	なす・玉葱・筍	でん粉・砂糖	植物油	
	春雨サラダ	みそ・レバー			にんにく・古根			
	果物			人参	もやし・ホールコン缶 きゅうり	春雨 砂糖	ごま ごま油	
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	玉葱・しめじ・ホールコン 古根	砂糖	バター 植物油	
	ビーンズサラダ	大豆			キャベツ・ホールコン缶 きゅうり	砂糖	ごま油	
	わかめスープ	鶏肉	わかめ	人参・パセリ	玉葱・もやし		植物油	
18 (木)	バーガーパン(丸型パン)		脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	ショートニング	851kcal 35.7g
	黒糖ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉・黒糖	ショートニング	
	牛乳		牛乳					
	ハンバーグ (ソース)	豚肉・鶏肉・大豆粉			玉葱	砂糖・でん粉	植物油	
	フレンチササラダ			人参	玉葱 キャベツ・もやし きゅうり・ホールコン缶	砂糖	植物油	
	クラムチャウダー	あざり・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	
19 (金)	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。キムチ是三島市内で作った物です。						741kcal 29.6g
	ご飯(麦)					精白米・麦		
	牛乳		牛乳					
	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	植物油	
	豚キムチ	豚肉		人参・にら	玉葱・もやし にんにく・古根	砂糖	植物油 ごま油	
22 (月)	かきたまみそ汁	鶏卵・豆腐・みそ	わかめ	小松菜・人参	玉葱・えのき茸			738kcal 32.0g
	ご飯(麦)					精白米・麦		
	牛乳		牛乳					
	鶏の唐揚げ	鶏肉			古根・にんにく	でん粉	植物油	
	三色和え			人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま	
24 (水)	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 砂糖		704kcal 32.7g
	加工小魚		かたくちいわし					
	ご飯(麦)					精白米・麦		
	牛乳		牛乳					
	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	玉葱・にんにく	砂糖	植物油	
25 (木)	もずくスープ	鶏肉	もずく	人参・チンゲン菜	玉葱・もやし		植物油	755kcal 28.6g
	ご飯(麦)					精白米・麦		
	牛乳		牛乳					
	かぼちゃの卵焼き	鶏卵・豆乳 ポークウィンナー	チーズ	かぼちゃ	玉葱 グリンピース	砂糖	植物油	
	(ごまソース)					砂糖	ごま	
26 (金)	お好み豆	白いんげん豆・きな粉				でん粉・砂糖	食物油	676kcal 31.7g
	野菜スープ			人参	キャベツ・玉葱・にんにく			
	ご飯(麦)					精白米・麦		
	牛乳		牛乳					
	たらもの西京焼き	たら				砂糖		
29 (月)	じゃがいものそぼろ煮	豚肉・大豆		人参・いんげん	玉葱・古根	じゃがいも・砂糖・でん粉	植物油	730kcal 26.8g
	真だくさん汁	豆腐		人参・葉葱	ごぼう・大根	こんにゃく・でん粉		
	ご飯(麦)					精白米・麦		
	牛乳		牛乳					
	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	筍・にんにく・古根	砂糖	ごま油 植物油	
30 (火)	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	696kcal 31.3g
	ご飯(麦)					精白米・麦		
	牛乳		牛乳					
	シイラの唐揚げ (野菜あん)	しいら		人参・いんげん	玉葱・えのき茸	でん粉	植物油	
	即席漬け		昆布	人参	キャベツ・きゅうり	砂糖・でん粉	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					

【 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、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

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。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



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す。

朝ごはん



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。