



令和7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	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	食	品	食	品	群
10月は食品ロス削減月間です！自分の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 (水)	ご飯(麦) 牛乳 さばの塩麹焼き 含め煮 味噌豆乳汁		牛乳			精白米・麦		703kcal 35.3g
2 (木)	ご飯(麦) 牛乳 焼き肉丼 ひじきのナムル 春雨スープ		牛乳			精白米・麦		704kcal 31.6g
3 (金)	ご飯(麦) 牛乳 鶏肉のブレゼ 粉ふきいも 野菜スープ		牛乳			精白米・麦		727kcal 29.5g
6 (月)	十五夜献立	10月6日は十五夜です。今が旬の食材を使った献立です。						
	ご飯(麦) 牛乳 さんまの蒲焼き かぼちゃとアーモンドのサラダ いも煮 月見大福		牛乳			精白米・麦		839kcal 29.9g
		さんま		かぼちゃ 人参	きゅうり 根深葱・しめじ	でん粉・砂糖 砂糖 里いも・こんにゃく 砂糖 さつまいも・砂糖	植物油・ごま アーモンド	
		豚肉・油揚げ						
		豆乳・いんげん豆						
7 (火)	ソフトめん 牛乳 カレーソース 焼きぎょうざ ビーンズサラダ		牛乳			ソフトめん		770kcal 30.9g
8 (水)	ご飯(麦) 牛乳 手作りメンチカツ (ソース) 茹で野菜 粉ふきいも みそ汁		牛乳			精白米・麦		769kcal 29.2g
		豚肉・鶏卵			玉葱	パン粉・小麦粉 砂糖	植物油 ごま	
				人参	キャベツ			
			青のり			じゃがいも		
		豆腐・みそ	わかめ	葉葱	玉葱			
9 (木)	ご飯(麦) 牛乳 さわらのカレーチーズ焼き 茎わかめのきんぴら けんちん汁		牛乳			精白米・麦		705kcal 36.1g
10 (金)	ご飯(麦) 牛乳 ポテトグラタン 海藻サラダ 野菜スープ ぶどうゼリー		牛乳			精白米・麦		707kcal 28.0g
		鶏肉・ベーコン 白花豆ペースト	牛乳・チーズ	人参・パセリ	玉葱・しめじ	じゃがいも・小麦粉 パン粉 砂糖	バター 植物油 ごま油・ごま	
			わかめ	人参	キャベツ・きゅうり			
				人参	大根・玉葱・ホールコーン			
			粉寒天			砂糖・ぶどうジュース		
14 (火)	ご飯(麦) 牛乳 ミナミカゴカマス味噌庵漬 キャベツの塩昆布和え だんご汁		牛乳			精白米・麦		691kcal 35.3g
15 (水)	ご飯(麦) 牛乳 豆腐ともやしの中華煮 春巻き ポテトのごまドレッシング		牛乳			精白米・麦		707kcal 26.8g
		豆腐・豚肉		小松菜・人参	もやし・筍 古根・にんにく	しらたき・でん粉 砂糖	植物油	
		豚肉		人参	玉葱・もやし・キャベツ 古根	小麦粉・春雨・米粉 でん粉・砂糖	植物油 ショートニング	
					きゅうり	じゃがいも・砂糖	ごま・ごま油	
16 (木)	世界を知ろう！ ワールド給食 	ワールド給食の日！今月は「ハンガリー」料理です。ハンガリーの代表的な家庭料理の「グヤーシュ」と、ハンガリー風デザート「パラチンタ(クレープ)」の献立です。						
	ガーリックトースト(食パン)		脱脂粉乳	パセリ	にんにく	小麦粉・砂糖	ショートニング オリーブ油・バター	717kcal 24.2g
	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	ショートニング	
	牛乳		牛乳					
	グヤーシュ	豚肉・白いんげん豆 ポークウィンナー		トマト缶・人参	玉葱	小麦粉	バター・植物油	
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり ホールコーン	砂糖	植物油	
	パラチンタ(チョコクレープ)	豆乳・大豆粉				米粉・砂糖	ココアパウダー	

【 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		
	ふるさと給食の日献立	県内産食材を活用した献立です。						
17 (金)	ご飯(麦)					精白米・麦		737kcal 33.1g
	牛乳		牛乳					
	二色丼・鶏そぼろ ・炒り卵	鶏肉・大豆 鶏卵	ひじき	人参・いんげん	玉葱・干し椎茸・古根	砂糖・でん粉 砂糖	植物油 植物油	
	具だくさん汁	みそ・油揚げ		葉大根・人参	大根・玉葱・白菜			
20 (月)	ご飯(麦)					精白米・麦		730kcal 25.7g
	牛乳		牛乳					
	竹輪の磯辺揚げ 彩りきんぴら	竹輪	青のり			小麦粉 こんにゃく・砂糖	植物油 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	ワタンの皮	植物油	
	フルーツゼリー				パイン缶・みかん缶	ゼリーの素		
22 (水)	ご飯(麦)					精白米・麦		759kcal 25.5g
	牛乳		牛乳					
	ハヤシライス	豚肉	チーズ 脱脂粉乳	人参・トマト缶 ミニトマト	玉葱・マッシュルーム グリーンピース にんにく・古根	じゃがいも・小麦粉 ハヤシルウ	バター 植物油	
	野菜ソテー りんご	ベーコン		ほうれん草	キャベツ・ホールコーン りんご		植物油	
23 (木)	ご飯(麦)					精白米・麦		755kcal 35.3g
	牛乳		牛乳					
	フカとカシューナッツの 揚げ煮	フカ・大豆				じゃがいも・でん粉 砂糖	植物油 カシューナッツ	
	おひたし かきたまみそ汁	かつお削り節 鶏卵・豆腐・みそ	わかめ	小松菜・人参 葉葱	もやし 大根・しめじ			
24 (金)	ご飯(麦)					精白米・麦		705kcal 28.4g
	牛乳		牛乳					
	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	
	コールスローサラダ			人参	キャベツ・ホールコーン 玉葱	砂糖	マヨネーズ(卵不使用) 植物油 植物油	
	野菜スープ	ベーコン		人参	もやし・玉葱			
27 (月)	ご飯(麦)					精白米・麦		710kcal 31.7g
	牛乳		牛乳					
	さげのからしマヨネーズ焼き 青菜のアーモンド和え ポテトスープ	さげ		ほうれん草・人参 パセリ・人参	キャベツ 玉葱	パン粉 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ アーモンド・ごま油 植物油	
		ベーコン						
28 (火)	ご飯(麦)					精白米・麦		820kcal 29.0g
	牛乳		牛乳					
	甘藷三島コロッケ	豆乳				さつまいも・パン粉 砂糖・でん粉	植物油	
	生揚げの五目煮 みそ汁	生揚げ・豚肉 みそ・油揚げ		人参・いんげん 葉葱	干し椎茸・古根 玉葱・大根	こんにゃく・砂糖・でん粉 さつまいも	植物油	
29 (水)	ご飯(麦)					精白米・麦		690kcal 30.2g
	牛乳		牛乳					
	ポテトの卵焼き (卵焼きソース)	鶏卵・鶏肉	牛乳	人参	玉葱	じゃがいも・砂糖 砂糖	植物油 ごま	
	おひたし すまし汁	かつお削り節 豆腐	わかめ	小松菜・人参 葉葱	もやし 玉葱・えのき茸			
30 (木)	ご飯(麦)					精白米・麦		706kcal 34.5g
	牛乳		牛乳					
	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 りんごヨーグルト	生揚げ・みそ	わかめ ヨーグルト	人参	玉葱・もやし・しめじ りんご			
						砂糖		
31 (金)	ご飯(麦)					精白米・麦		806kcal 33.5g
	牛乳		牛乳					
	鶏肉の唐揚げ (チリソース)	鶏肉			古根・にんにく にんにく	でん粉 砂糖	植物油 オリーブ油・ごま	
	グリーンサラダ			小松菜	キャベツ・ホールコーン きゅうり	砂糖	植物油 ごま	
	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	

【 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、21回の予定です。
 北中学校 : 8日(水)・9日(木)・10日(金)は、給食がありません。
 21日(火)は給食がありません。
 北上中学校 : 3日(火)は、給食がありません。
 23日(木)・24日(金)は、2年生と特支2年生の給食がありません。
 21日(火)は給食がありません。

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。

- ・小松菜 : 沢地地区 下里明美さん
- ・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

