



# 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 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)	
10月は食品ロス削減月間です！自分に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 さば 鶏肉・竹輪 豆腐・みそ・豆乳	牛乳 人参・いんげん 葉葱・人參	精白米・麦 干し椎茸 天根・白菜	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 豚肉・みそ 牛乳 ひじき 豆腐・ベーコン	ビーマン・人参 小松菜・人參 わかめ	玉葱・にんにく・古根 もやし・にんにく 玉葱	精白米・麦 てん粉・砂糖 植物油 春雨	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 鶏肉 生クリーム 青のり		玉葱・マッシュルーム・にんにく 人参	精白米・麦 小麦粉・砂糖 じゃがいも てん粉	727kcal 29.5g
6 (月)	十五夜献立 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 さんま かぼちゃ 豚肉・油揚げ	牛乳 かぼちゃ 人参	玉葱・にんにく・古根 根深葱・しめじ	精白米・麦 てん粉・砂糖 砂糖 里いも・こんにゃく 砂糖 ざつまいも・砂糖	839kcal 29.9g
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 豚肉 脱脂粉乳 チーズ	人参・パセリ	玉葱・にんにく・古根 にら キャベツ・玉葱 キャベツ・きゅうり ホールコーン・枝豆	ソフトめん じゃがいも カレールウ 小麦粉 砂糖	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 豚肉・鶏卵 牛乳	玉葱 人参	玉葱 人参	精白米・麦 パン粉・小麦粉 砂糖 じゃがいも	769kcal 29.2g
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 さわら チーズ 豚肉 豆腐・鶏肉	人参	ごぼう 大根	精白米・麦 砂糖 じゃがいも・こんにゃく てん粉	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 鶏肉・ベーコン 牛乳・チーズ わかめ 人参 粉寒天	人参・パセリ	玉葱・しめじ キャベツ・きゅうり 大根・玉葱・ホールコーン	精白米・麦 じゃがいも・小麦粉 パン粉 砂糖 ごま油	707kcal 28.0g
14 (火)	ご飯(麦) 牛乳 ミニカゴカマス味噌幽庵漬け キャベツの塩昆布和え だんご汁	牛乳 ミニカゴカマス・みそ ちりめんじゅう 昆布 鶏肉・油揚げ		ゆず 人参 人参・葉葱	精白米・麦 砂糖 じゃがいも・里いも 砂糖・でん粉	691kcal 35.3g
15 (水)	ご飯(麦) 牛乳 豆腐ともやしの中華煮 春巻き ポテトのごまだれッシング	牛乳 豆腐・豚肉 牛乳	小松菜・人参	もやし・筍 玉葱・もやし・キャベツ 古根 きゅうり	精白米・麦 しらたき・でん粉 砂糖 小麦粉・春雨・米粉 でん粉・砂糖 じゃがいも・砂糖	707kcal 26.8g
16 (木)	世界を知ろう！ ワールド給食	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	
	ガーリックトースト(食パン)					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 ポークワインナー	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・バター	

【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 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)
	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) 牛乳 二色丼・鶏そぼろ ・炒り卵 具だくさん汁	牛乳 鶏肉・大豆 鶏卵 みそ・油揚げ	牛乳 ひじき 葉大根・人参	精白米・麦 砂糖・でん粉 砂糖	737kcal 33.1g
20 (月)	ご飯(麦) 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 彩りきんぴら みそワンタンスープ フルーツゼリー	牛乳 青のり わかめ	人参・いんげん 人参・葉葱	精白米・麦 小麦粉 ごま油 ワンタンの皮 パイン缶・みかん缶 ゼリーの素	730kcal 25.7g
22 (水)	ご飯(麦) 牛乳 ハヤシライス 野菜ソテー りんご	牛乳 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 ベーコン	人参・トマト缶 ミニトマト ほうれん草 葉葱	精白米・麦 じゃがいも・小麦粉 ハヤシルウ 植物油	759kcal 25.5g
23 (木)	ご飯(麦) 牛乳 フカヒカシューナッツの 揚げ煮 おひたし かきたまみそ汁	牛乳 フカ・大豆 かつお削り節 鶏卵・豆腐・みそ わかめ		精白米・麦 じゃがいも・でん粉 砂糖	755kcal 35.3g
24 (金)	ご飯(麦) 牛乳 大豆とひじきのチーズ焼き コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳 大豆・豚肉・レバー チーズ・ひじき 人参 ベーコン	人参・トマト パセリ 人参 人参	精白米・麦 玉葱・マッシュルーム にんにく・古根 キャベツ・ホールコーン 玉葱 もやし・玉葱	705kcal 28.4g
27 (月)	ご飯(麦) 牛乳 さけ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	牛乳 さけ 青菜のアーモンド和え ポテトスープ		精白米・麦 パン粉 砂糖 じがいも	710kcal 31.7g
28 (火)	ご飯(麦) 牛乳 甘藷三島コロッケ 生揚げの五目煮 みそ汁	牛乳 豆乳 牛乳 生揚げ・豚肉 みそ・油揚げ		精白米・麦 さつまいも・パン粉 砂糖・でん粉 こんにゃく・砂糖・でん粉 葉葱 玉葱・大根	820kcal 29.0g
29 (水)	ご飯(麦) 牛乳 ボテトの卵焼き (卵焼きソース) おひたし すまし汁	牛乳 鶏卵・鶏肉 牛乳 豆腐	人参 人参 小松菜・人参 わかめ	精白米・麦 じがいも・砂糖 砂糖 玉葱 もやし 玉葱・えのき茸	690kcal 30.2g
30 (木)	ご飯(麦) 牛乳 小松菜豚丼 みそ汁 りんごヨーグルト	牛乳 豚肉 生揚げ・みそ ヨーグルト		精白米・麦 てん粉・砂糖 砂糖	706kcal 34.5g
31 (金)	ご飯(麦) 牛乳 鶏肉の唐揚げ (チリソース) グリーンサラダ 南瓜クリームスープ	牛乳 鶏肉 牛乳・チーズ 脱脂粉乳 ベーコン	牛乳 古根・にんにく にんにく 小松菜 かぼちゃ 人参	精白米・麦 てん粉 砂糖 砂糖 精白米・麦 小麦粉 バター	806kcal 33.5g

【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。

- ◆ 今回の給食回数は、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 : 津地地区 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

