



# 令和4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)	
<b>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。</b>						
3 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	721kcal 32.7g
	ほっけのみそチーズ焼き	ホッケ・みそ	チーズ	ピーマン 玉葱・しめじ・ホールコーン 古根	砂糖 バター	
	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	
	すまし汁	豆腐	わかめ	葉葱 玉葱・えのき茸		
4 (火)	ソフトめん・牛乳		牛乳		ソフトめん	811kcal 32.4g
	ミートソース	豚肉・大豆・レバー	脱脂粉乳 チーズ ヨーグルト	トマト 人参 マッシュルーム にんにく・古根	小麦粉・砂糖 バター 植物油	
	ジャーマンポテト	ベーコン		枝豆 玉葱	じゃがいも 植物油	
	果物			柿		
5 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	752kcal 30.7g
	ポテトの卵焼き (卵焼きソース)	鶏卵・豚肉 ポークウィンナー	牛乳	人参 玉葱	じゃがいも・砂糖 植物油 砂糖	
	三色和え	ポークハム		人参 キャベツ・きゅうり	砂糖 ごま	
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	小松菜 白菜		
	かつおぶりかけ	いわし節・かつお節			砂糖・水あめ ごま	
6 (木)	<b>十三夜献立</b>		今年の十三夜は10月8日です。「豆名月」の別名にちなんだ五目豆と、月にお供えするだんごを入れた汁物の献立です。			850kcal 29.3g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	
	さんまのソース和え	さんま		古根	でん粉・砂糖・パン粉 植物油	
	五目豆	鶏肉・大豆・竹輪		人参 れんこん いんげん	砂糖	
11 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	827kcal 30.1g
	元気丼	鶏卵・豚肉・竹輪		小松菜・人参 玉葱・大根・ごぼう	砂糖 植物油	
	ポテトいんげん豆のり塩	白いんげん豆	のり		じゃがいも・でん粉 植物油	
	果物			りんご		
12 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	757kcal 32.9g
	さばの香味焼き	さば		にんにく・古根	砂糖 ごま・ごま油	
	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	みそ・油揚げ	茎わかめ	人参・葉葱 大根		
13 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	816kcal 29.5g
	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 植物油 ごま油	
	じゃがいもの中華サラダ			人参 きゅうり ホールコーン	じゃがいも・砂糖 ごま ごま油	
	アーモンドフィッシュ		小魚		アーモンド ごま	
14 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	733kcal 27.8g
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪(タラ)・鶏卵 大豆粉	青のり		小麦粉・砂糖 植物油	
	五目きんぴら	鶏肉		人参 いんげん ごぼう	こんにゃく・砂糖 ごま 植物油	
	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ		小松菜 大根		
	のりの佃煮		のり		砂糖・でん粉・水飴	
17 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	829kcal 29.8g
	甘藷三島コロッケ	豆乳			さつまいも・パン粉 植物油	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉・みそ		人参・いんげん 干し椎茸・古根	砂糖・でん粉 植物油	
	つみれ汁	豆腐・みそ・いわし タラ・大豆	わかめ	葉葱 大根	でん粉・砂糖	

【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)	
19 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		802kcal 27.6g	
	ポークカレー	豚肉	チーズ 脱脂粉乳	人参	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		
	うずらの卵	うずらの卵							
	福神漬			しそ	大根・きゅうり・なす れんこん・古根	砂糖			
	フレンチサラダ	ポークハム		赤ピーマン	キャベツ・きゅうり レタス・ホールコーン	砂糖	植物油		
20 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		798kcal 31.9g	
	さわらのカリコロ和え	さわら・大豆		人参・いんげん	れんこん・ごぼう・根深葱 古根・にんにく	でん粉・砂糖	カシューナッツ 植物油・ごま油		
	おひたし	かつお削り節		小松菜・人参	キャベツ				
	みそ汁	豆腐・みそ		葉葱	なめこ				
21 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		724kcal 29.9g	
	たらののみじ焼き	たら		人参	玉葱・ホールコーン	パン粉	マヨネーズ 植物油		
	おざく	油揚げ		人参・いんげん	大根・ごぼう・干し椎茸	里いも・こんにゃく・砂糖	植物油		
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	ほうれん草	もやし				
24 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		713kcal 30.0g	
	焼きししゃも		ししゃも						
	ひじきの炒め煮	大豆・さつま揚げ	ひじき	人参・いんげん		砂糖	ごま・植物油		
	肉団子スープ	鶏肉・大豆粉		チンゲン菜 人参	玉葱・大根	でん粉・パン粉			
	ヨーグルト		ヨーグルト						
25 (火)	揚げパン(シナモン・砂糖) 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉・砂糖	ショートニング 植物油	743kcal 27.6g	
	ポトフ	豚肉・ポークウィンナー		人参	キャベツ・玉葱・セロリ	じゃがいも			
	ツナサラダ	まぐろ油漬			キャベツ・きゅうり ホールコーン	砂糖	植物油		
	ラムネ型チーズ		チーズ						
26 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		771kcal 29.2g	
	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		
	野菜ソテー			小松菜・人参	キャベツ	でん粉	オリーブオイル		
	おこげのスープ (おこげ)	ポークハム	わかめ	チンゲン菜	玉葱・筍・えのき茸		植物油		
	果物				果物	もち米	植物油		
27 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		762kcal 27.9g	
	さつまいもどジャコのかき揚げ	大豆・鶏卵	ちりめんじゃこ	人参	玉葱	さつまいも・小麦粉	植物油		
	わかめとツナのサラダ	まぐろの油漬	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	油揚げ・みそ		葉葱	大根	里いも			
	さけふりかけ	鮭・鰹節	昆布・のり	抹茶	椎茸	砂糖・でん粉			
28 (金)	<b>食品ロス「削減」を目指そう!</b> 10月30日は食品ロス削減の日です。苦手なものにも挑戦して、いつもより残食『減』を目指しましょう!								
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		763kcal 33.1g	
	【ビビンバ】・肉の炒め物口 ・炒り卵 ・ナムル	豚肉・みそ 鶏卵			筍・にんにく・古根	砂糖	ごま油・植物油 植物油		
	わかめスープ	鶏肉	わかめ	小松菜・人参	もやし		ごま・ごま油		
				玉葱・えのき茸・パセリ		植物油			
31 (月)	<b>世界を知ろう! ワールド給食</b> 今月のワールド給食は「アメリカ」です。								
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		903kcal 32.2g	
	パッファローチキン	鶏肉			にんにく・古根	でん粉・砂糖	オリーブオイル ごま		
	クラムチャウダー	あさり・白花豆 ベーコン	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		
	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		
ハロウィンデザート	豆乳・大豆粉			かぼちゃ	砂糖	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、18回の予定です。  
北中学校 : 7日(金)・18日(火)は、給食がありません。  
北上中学校 : 7日(金)・18日(火)・26日(水)は、給食がありません。  
27日(木)は、1・2年生は給食がありません。

今月の学校給食で使用している葉葱は、三島市小沢地区の山田貴臣さんの畑で栽培されたものです。  
トマトソースは、三島ときめき連絡協議会トマトグループの皆さんの畑で栽培されたトマトを加工したものを使用しています。

