



令和7年度11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)
4 (火)	中華めん			中華めん	
	牛乳	牛乳			
	みそラーメン	豚肉・みそ 焼き豚	人参・葉葱	玉葱・もやし・筍 キャベツ・にんにく・古根	砂糖 ごま・ごま油 植物油
	ポテトといんげん豆の のり塩和え	白いんげん豆	青のり		じゃがいも・でん粉 植物油
	フルーツジュレ			アセロラ果汁・りんご果汁 もも缶・みかん缶・パイン缶	
5 (水)	ご飯(麦)			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	ぶりのねぎみそ焼き	ぶり・みそ		根深葱・古根	砂糖 ごま・ごま油
	しらたきの炒め物	豚肉	人参・さやいんげん		しらたき・でん粉・砂糖 ごま油
	すまし汁	豆腐・なると	わかめ	玉葱・えのき茸	
6 (木)	ご飯(麦)			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	ボロニアカツ	豚肉・大豆粉		パン粉・でん粉	植物油
	トマトソース		トマト・バジル トマトソース	玉葱・にんにく	砂糖 植物油
	キャベツのソテー			小松菜・人参	キャベツ 植物油
7 (金)	ミネストローネスープ	大豆・鶏肉		人参・パセリ	玉葱・セロリー・にんにく じゃがいも オリーブ油
	ご飯(麦)				
	牛乳	牛乳			
	いわしの生姜煮	いわし		古根	砂糖・でん粉
	野菜の塩麹炒め	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
10 (月)	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	玉葱	
	チーズ		チーズ		
	ご飯(麦)				
	牛乳	牛乳			
	いかの香味焼き	いか・みそ	葉葱	古根・にんにく	
11 (火)	じゃがいものそぼろ煮	豚肉・大豆	人参・いんげん	玉葱・干し椎茸・古根	じゃがいも・砂糖・でん粉 植物油
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	小松菜	もやし
	ご飯(麦)				
	牛乳	牛乳			
	豚キムチ丼	豚肉	人参・にら	もやし・玉葱・キムチ にんにく・古根	砂糖 植物油 ごま油
12 (水)	わかめスープ	ペーコン	わかめ	パセリ	玉葱・えのき茸 植物油・ごま
	ココア蒸しパン		牛乳		ホットキッ粉・砂糖 植物油
	ご飯(麦)				
	牛乳	牛乳			
	ししゃもフライ	ししゃも			
13 (木)	切り干し大根のソース炒め	豚肉・さつま揚げ	人参	キャベツ・切り干し大根 もやし	パン粉・小麦粉 植物油 ごま
	ポテトスープ	ペーコン		チンゲン菜・人参	玉葱 じゃがいも 植物油
	ご飯(麦)				
	牛乳	牛乳			
	さばの味噌煮	さば・みそ			
14 (金)	茎わかめのきんぴら	豚肉	人参	古根 ごぼう	砂糖 こんにゃく・砂糖 ごま・ごま油
	けんちん汁	豆腐・鶏肉	人参・葉葱	大根	里いも・でん粉・砂糖
	ご飯(麦)				
	牛乳	牛乳			
	キャベツ入り平つくね	鶏肉・豚肉		キャベツ	でん粉・砂糖
17 (月)	三色和え	ポークハム	人参	キャベツ・きゅうり	砂糖 ごま
	さつまいものシチュー	鶏肉	牛乳	人参・パセリ	玉葱・マッシュルーム さつまいも・小麦粉 バター 植物油
	白花豆ペースト				
	ご飯(麦)				
	牛乳	牛乳			
17 (月)	中華丼	いか・豚肉 かまぼこ	小松菜 人参	キャベツ・玉葱・もやし 干し椎茸	でん粉 ごま油 植物油
	焼きぎょうざ	豚肉	ニラ	キャベツ・玉葱・古根	小麦粉・でん粉 植物油
	いんげん豆と小魚の甘辛揚げ	白いんげん豆	はだかいわし	枝豆	砂糖・でん粉 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。

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)	
18 (火)	ふるさと給食の日献立	県内産の食材をたくさん使った献立です				
	ご飯(麦)			精白米・麦	750kcal 28.5g	
	牛乳	牛乳				
	里いものコロッケ	豚肉	玉葱	里いも・パン粉・小麦粉		
	ごま和え		人参	砂糖		
19 (水)	厚揚げ入り豚煮	生揚げ・豚肉・みそ	人参・葉葱	植物油 ごま しらたき・砂糖	704kcal 32.4g	
	ご飯(麦)			精白米・麦		
	牛乳	牛乳				
	豚肉の生姜炒め	豚肉	ピーマン	玉葱・古根・にんにく		
	ツナと青菜の和え物	まぐろ油漬	小松菜	砂糖 植物油 もやし・ホールコーン		
20 (木)	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ	わかめ	大根葉	788kcal 26.3g	
	みかん			えのき茸		
	揚げパン(砂糖味)		脱脂粉乳			
	揚げパン(きなこ味)		脱脂粉乳			
	牛乳	牛乳		小麦粉・砂糖		
21 (金)	大根のポトフ	鶏肉・ポークウインナー		ショートニング・植物油 小麦粉・砂糖	703kcal 29.3g	
	グリーンサラダ			ココア		
	和食の日献立	だしを味わい、この季節ならではの食材を楽しむ献立です。				
	まごわやさしい献立	'まごわやさしい'とは、日本の伝統的な食材の頭文字を合わせた合言葉です。				
	ご飯(麦)			精白米・麦		
25 (火)	牛乳	牛乳			730kcal 22.6g	
	たらのもみじ焼き	たら	人参	玉葱・ホールコーン		
	おひたし	かつお削り節	小松菜	キャベツ・ホールコーン		
	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ	わかめ	しめじ		
	すりおろしりんごゼリー			りんご		
26 (水)	ご飯(麦)			精白米・麦	702kcal 30.2g	
	牛乳	牛乳				
	秋野菜カレー	豚肉・大豆	脱脂粉乳	トマト缶・人参		
			チーズ	玉葱・なす・エリンギ れんこん・グリンピース にんにく・古根		
	青菜のアーモンド和え			里いも・カレールウ		
27 (木)	ご飯(麦)			植物油	720kcal 34.1g	
	牛乳	牛乳				
	肉味噌おでん	がんもどき・竹輪 さつま揚げ・鶏肉 みそ	昆布	人参		
	卵のしょうゆ煮	鶏卵		大根		
	コールスローサラダ					
28 (金)	ご飯(麦)			精白米・麦	750kcal 32.5g	
	牛乳	牛乳				
	さんまのおろしかけ (おろし)	さんま		てん粉		
	ハムと春雨の炒め物	チキンハム		大根		
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ	チキン菜・人参	砂糖		
	ミルクプリン		人参・葉葱	春雨		
				白菜・ごぼう		
				里いも・こんにゃく		
				植物油		
				ミルクプリンの素		

【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：13日(木)は、2年生と8組～11組の給食がありません。
14日(金)は、2年生の給食がありません。

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。

- ・大根 :三ツ谷地区 後藤恭一さん
- ・小松菜・さつまいも :沢地地区 下里明美さん
- ・しめじ :川原ヶ谷地区 長谷川園
- ・里いも :塚原地区 杉本大輔さん
- ・トマトソース :三島ときめき連絡協議会トマトグループ