



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		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		
4 (火)	中華めん					中華めん		777kcal 30.1g
	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・荀 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 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・パイナップル缶			
5 (水)	ご飯(麦)					精白米・麦		703kcal 31.5g
	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	葉葱	玉葱・えのき茸			
6 (木)	ご飯(麦)					精白米・麦		705kcal 25.6g
	牛乳		牛乳					
	ポロニアカツ	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	
	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	
7 (金)	ご飯(麦)					精白米・麦		703kcal 30.0g
	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	豆腐・みそ	わかめ	葉葱	玉葱・大根			
	チーズ		チーズ					
10 (月)	ご飯(麦)					精白米・麦		702kcal 32.8g
	牛乳		牛乳					
	いかの香味焼き	いか・みそ		葉葱	古根・にんにく			
	じゃがいものそばろ煮	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			
11 (火)	ご飯(麦)					精白米・麦		764kcal 31.2g
	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	
	わかめスープ	ベーコン	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			ホットケーキ粉・砂糖	植物油	
12 (水)	ご飯(麦)					精白米・麦		702kcal 25.1g
	牛乳		牛乳					
	ししゃもフライ	ししゃも				パン粉・小麦粉	植物油	
	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		植物油 ごま	
	ポテトスープ	ベーコン		チンゲン菜・人参	玉葱	じゃがいも	植物油	
13 (木)	ご飯(麦)					精白米・麦		723kcal 34.3g
	牛乳		牛乳					
	さばの味噌煮	さば・みそ			古根	砂糖		
	茎わかめのきんぴら	豚肉	茎わかめ	人参	ごぼう	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		
14 (金)	ご飯(麦)					精白米・麦		738kcal 25.7g
	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		
	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 白花豆ペースト	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	
17 (月)	ご飯(麦)					精白米・麦		758kcal 30.3g
	牛乳		牛乳					
	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		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		
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						750kcal 28.5g
	ご飯(麦)					精白米・麦		
	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	植物油	
	ごま和え			人参	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	
	厚揚げ入り豚煮	生揚げ・豚肉・みそ		人参・葉葱	玉葱・古根	しらたき・砂糖	植物油	
19 (水)	ご飯(麦)					精白米・麦		704kcal 32.4g
	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	砂糖	植物油	
	ツナと青菜の和え物	まぐろ油漬		小松菜	もやし・ホールコーン			
	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ	わかめ	大根葉	えのき茸	じゃがいも		
	みかん				みかん			
20 (木)	揚げパン(砂糖味)		脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	ショートニング・植物油	788kcal 26.3g
	揚げパン(きなこ味)		脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	ショートニング・植物油	
	牛乳		牛乳				ココア	
	大根のポトフ	鶏肉・ポークウィンナー		人参・パセリ	大根・玉葱・キャベツ セロリー	じゃがいも		
	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	
21 (金)	和食の日献立 まごわやさしい献立	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」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。						703kcal 29.3g
	ご飯(麦)					精白米・麦		
	牛乳		牛乳					
	たらのもみじ焼き	たら		人参	玉葱・ホールコーン	パン粉	マヨネーズ(卵不使用) 植物油	
	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	葉葱	しめじ	里いも		
25 (火)	すりおろしりんごゼリー				りんご	砂糖		730kcal 22.6g
	ご飯(麦)					精白米・麦		
	牛乳		牛乳					
	秋野菜カレー	豚肉・大豆	脱脂粉乳 チーズ	トマト缶・人参	玉葱・なす・エリンギ れんこん・グリーンピース にんにく・古根	里いも・カレールウ	植物油	
	青菜のアーモンド和え			小松菜・人参	キャベツ・ホールコーン	砂糖	アーモンド・ごま油	
26 (水)	ご飯(麦)					精白米・麦		702kcal 30.2g
	牛乳		牛乳					
	たらの磯風味	たら・大豆	青のり			でん粉・砂糖	カシューナッツ 植物油	
	塩ナムル			小松菜・人参	もやし・にんにく	砂糖	ごま油・ごま	
	春雨スープ	鶏肉		人参・葉葱	玉葱・キャベツ	春雨	ごま油	
27 (木)	ご飯(麦)					精白米・麦		720kcal 34.1g
	牛乳		牛乳					
	肉味噌おでん	がんもどき・竹輪	昆布	人参	大根	里いも・こんにゃく	植物油	
		さつま揚げ・鶏肉				砂糖		
	卵のしょうゆ煮	鶏卵				砂糖		
	コールスローサラダ			人参	キャベツ・ホールコーン 玉葱・レモン果汁	砂糖	マヨネーズ(卵不使用) ごま	
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			大根	でん粉	植物油	
	ハムと春雨の炒め物	チキンハム		パセリ・人参	もやし	春雨	植物油・ごま油	
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		人参・葉葱	白菜・ごぼう	里いも・こんにゃく	植物油	
	ミルクプリン		牛乳 脱脂粉乳			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

・小松菜・さつまいも

・しめじ

・里いも

・トマトソース

:三ツ谷地区 後藤恭一さん

:沢地地区 下里明美さん

:川原ヶ谷地区 長谷川園

:塚原地区 杉本大輔さん

:三島ときめき連絡協議会トマトグループ

