



令和6年度9月中学校給食予定献立表

三島市立中郷西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		
2日(月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		736kcal 28.6g	
	カレー麻婆丼	豆腐・豚肉・みそ		人参	玉葱・筍・根深葱	でん粉・砂糖	ごま油		
	じゃがいものサラダ			人参	干し椎茸・古根・にんにく	じゃがいも・砂糖	ごま油		
	冷凍パイ				きゅうり ホールコーン 冷凍パイ				
3日(火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		706kcal 29.0g	
	鯖のみそ煮	鯖・みそ			古根	砂糖			
	キャベツの炒め物	ポークウィンナー		小松菜・人参	キャベツ・ホールコーン		植物油		
	玄米団子の中華スープ			チンゲン菜	玉葱・しめじ	玄米・春雨	ごま油		
4日(水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		719kcal 24.7g	
	揚げ餃子の甘酢あんかけ	豚肉		にら	キャベツ・玉葱・古根	餃子の皮・でん粉	植物油		
	五目豆	大豆・鶏肉・竹輪	昆布	人参	ごぼう	砂糖	植物油		
	すまし汁	豆腐	わかめ	さやいんげん	こんにゃく				
5日(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		762kcal 32.4g	
	ブリのからしまヨネーズ焼き	ぶり				パン粉	マヨネーズ		
	白滝のごま和え			小松菜	キャベツ・白滝	砂糖	ごま		
	塩ちゃんこ汁	鶏肉・大豆・豆腐 なると		人参・葉葱	白菜・玉葱・しめじ 古根	でん粉・パン粉	砂糖		
6日(金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		779kcal 30.7g	
	鶏の唐揚げ	鶏肉			にんにく・古根	でん粉・小麦粉	植物油		
	ひじきと大豆の炒め煮	大豆・さつま揚げ	ひじき	人参	干し椎茸	砂糖	植物油		
	かぼちゃのみそ汁	みそ・油揚げ		さやいんげん	かぼちゃ				
9日(月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		725kcal 31.7g	
	元気丼	豚肉・鶏卵		人参・チゲン菜	玉葱・ごぼう・大根	砂糖	植物油		
	和風スープ	生揚げ・鶏肉	わかめ	葉葱	にんにく				
				人参	白菜・えのき茸 根深葱・古根				
10日(火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		730kcal 28.5g	
	いわしメンチカツ(ソース)	いわし・タラ		人参	玉葱・レンコン	小麦粉・パン粉	植物油		
	ナムル	鶏肉・みそ		小松菜・人参	もやし・キャベツ	砂糖	ごま油・ごま		
	鶏汁	鶏肉・豆腐・みそ		人参・葉葱	ごぼう・大根・しめじ				
11日(水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		708kcal 26.8g	
	厚焼きたまご	鶏卵				砂糖・でん粉	植物油		
	白滝の炒め物	豚肉		人参	白滝・筍	砂糖・でん粉	ごま・ごま油		
	コーンスープ		牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参	玉葱・クリームコーン ホールコーン グリーンピース	小麦粉	バター 植物油		
12日(木)	干ぶどうロールパン・牛乳		牛乳		ぶどう	パン		738kcal 27.7g	
	ロールパン	1個目は干ぶどうロールパン、2個目、3個目はロールパンをとりましょう。							
	チリコンカン	大豆・豚肉		トマト缶	玉葱・にんにく	じゃがいも	植物油		
ジュレ和え	豚レバー			人参・パセリ	もも缶・みかん缶	砂糖			
13日(金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		718kcal 31.9g	
	ししゃもフライ(ソース)		ししゃも			パン粉・小麦粉	植物油		
	鶏ちゃん	鶏肉・みそ		人参	キャベツ・玉葱	でん粉・砂糖	植物油		
	すまし汁	豆腐・なると	わかめ	葉葱・人参	ごぼう・古根・にんにく 玉葱・えのき茸				

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	
17日(火)	【十五夜献立】 ご飯(麦)・牛乳 さんまのみぞれ煮 ポテトサラダ 味噌けんちん汁 十五夜デザート	さんま	牛乳	大根	魚	精白米・麦 砂糖・でん粉 じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用)	708kcal 27.3g
	かつお水煮		人参	玉葱・きゅうり ホールコーン				
	かつお油漬		人参・葉葱	大根・ごぼう こんにゃく				
	鶏肉・豆腐・みそ 油揚げ			みかん果汁・レモン果汁 寒天		砂糖		
18日(水)	ご飯(麦)・牛乳 大豆とひじきのチーズ焼き フレンチサラダ コンソメスープ 発酵乳	大豆・鶏肉	牛乳 ひじき チーズ	人参	玉葱・にんにく	精白米・麦 じゃがいも・砂糖	マヨネーズ バター・植物油 植物油	730kcal 27.3g
				人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン	砂糖		
		生揚げ		人参・パセリ	白菜・大根・玉葱		オリーブ油	
			乳製品			砂糖		
19日(木)	ご飯(麦)・牛乳 豚キムチ丼 ワンタンスープ ベビーチーズ	豚肉・竹輪	牛乳	人参・チンゲン菜 にら・葉葱	玉葱・もやし・白菜 にんにく・古根	精白米・麦 でん粉	植物油 ごま油	703kcal 29.2g
			わかめ	人参	キャベツ・玉葱・根深葱	わたんどの皮	ごま油	
			チーズ					
20日(金)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳 海老芋コロッケ (フライソース) 野菜ソテー(カレー味) みそ汁	鶏肉	牛乳		玉葱	精白米・麦 海老いも じゃがいも・砂糖	植物油 マヨネーズ ごま 植物油	713kcal 23.3g
		ポークウィンナー みそ・生揚げ	わかめ	人参 小松菜・人参	キャベツ・ホールコーン 玉葱・白菜			
24日(火)	中華めん・牛乳 担々麺スープ ツナ和え 果物	豚肉・みそ	牛乳	チンゲン菜 人参	筍・干し椎茸・もやし 根深葱・古根・にんにく	中華めん でん粉・砂糖	植物油・ごま ごま油	716kcal 32.0g
		まぐろ油漬		人参	キャベツ・ホールコーン きゅうり 果物	砂糖		
25日(水)	ご飯(麦)・牛乳 二色丼 (ツナそぼろ・炒り卵) みそ汁 おはぎ	鶏卵・まぐろ油漬 まぐろ水煮 みそ 小豆	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	人参 人参・小松菜	筍・干し椎茸 グリーンピース 玉葱・しめじ 寒天	精白米・麦 砂糖	植物油	755kcal 32.5g
						じゃがいも もち米・砂糖		
26日(木)	ご飯(麦)・牛乳 豚肉の生姜炒め 竹輪のカレー揚げ 芋の子汁	豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜	玉葱・エリンギ 古根・にんにく	精白米・麦 でん粉	植物油	728kcal 31.0g
		竹輪・鶏卵 豆腐・みそ		人参	大根・こんにゃく ごぼう・根深葱	小麦粉 里いも	植物油	
27日(金)	ご飯(麦)・牛乳 鮭の塩焼き さつまいもと大豆のサラダ ミネストローネ	鮭	牛乳	人参	きゅうり	精白米・麦	卵不使用	708kcal 31.7g
		大豆		人参・トマト トマト	玉葱・かぶ・セロリー	さつまいも マカロニ	マヨネーズ 植物油	
		ポークウィンナー あさり		人参・パセリ			植物油 オリーブ油	
30日(月)	ご飯(麦)・牛乳 あじフライ(ソース) ビーンズサラダ (リンゴ酢ドレッシング) レタスのかき玉汁	あじ	牛乳	人参	キャベツ・ホールコーン きゅうり	精白米・麦 パン粉・小麦粉・砂糖	植物油・ごま 植物油	716kcal 28.1g
		大豆		人参	玉葱・レタス	砂糖		
		豆腐・鶏卵		葉葱・人参		でん粉		

【お知らせ】 ※ちりめんじゃこ、わかめ、昆布などの海産物は、えび、かに、いか、たこ等が生息する地域で収穫されています。
天候等の事情で、献立や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、19回の予定です。
中郷中学校：6日(金)・30日(月)は、給食がありません。
南中学校：26日(木)は、給食がありません。

今月の学校給食で使用しているしめじ・エリンギは川原ヶ谷地区の長谷川園さん、
葉葱・じゃが芋・かぼちゃは小沢地区の山田貴臣さんの畑で栽培されたものです。



☆毎日の給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせていますので、ご覧ください。
検索方法
中郷西中学校ホームページ → メニュー → 給食

三島市立中郷西中学校

検索

朝ごはんを食べよう

体温