



# 令和6年度10月中学校給食予定献立表



三島市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	
1日(火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		769kcal 27.9g
	ポークカレー	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	人参	玉葱・グリーンピース 古根・にんにく	じゃがいも・砂糖	バター 植物油	
	福神漬け				福神漬け			
	海藻サラダ ベビーチーズ	まぐろ油漬	わかめ チーズ	人参	キャベツ・枝豆	砂糖	ごま油	
2日(水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		705kcal 30.5g
	鮭のパン粉焼き	鮭		パセリ		パン粉	マヨネーズ	
	エリンギソテー			人参	エリンギ・キャベツ ホールコーン	でん粉	バター かき油	
	肉団子のスープ	鶏肉・大豆粉		葉葱	玉葱・白菜	春雨・でん粉 パン粉・砂糖	ごま油	
3日(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		701kcal 30.6g
	鶏のごまソースかけ	鶏肉		トマトピューレ	にんにく・古根	砂糖	ごま	
	三色和え	かまぼこ		人参	キャベツ・もやし	砂糖		
	秋のほっこりみそ汁	豆腐・豚肉・みそ		葉葱	玉葱・なす・干し椎茸	さつも芋	植物油	
4日(金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		700kcal 31.0g
	塩さば	さば				じゃがいも・砂糖	植物油	
	ポテトのごまドレッシング	ポークウィンナー			玉葱・きゅうり ホールコーン	ごま		
	のっぺい汁	豆腐・油揚げ		人参	大根・白菜・ごぼう こんにゃく・根深葱	でん粉		
7日(月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		700kcal 26.0g
	あじ竜田揚げ	あじ			古根	米粉・でん粉	植物油	
	切り昆布のピリ辛煮	豚肉・竹輪	昆布	人参	干し椎茸・古根 にんにく	ごま・ごま油		
	大根スープ	ベーコン		人参・パセリ	大根・白菜・玉葱 セロリー・にんにく	オリーブ油		
	フルーツゼリー				パイン缶・みかん缶	ゼリーの素		
8日(火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		742kcal 26.1g
	小松菜豚丼	豚肉		小松菜・人参	玉葱・白滝・筍 にんにく・古根	でん粉・砂糖	植物油 かき油	
	ワンタンスープ		わかめ	人参	キャベツ・玉葱・根深葱	わたんどの皮	ごま油	
	かぼちゃの蒸しパン	鶏卵	脱脂粉乳		南瓜ペースト	小麦粉・砂糖	植物油・黒ごま	
9日(水)	わかめご飯(麦)・牛乳		牛乳・わかめ			精白米・麦		707kcal 29.2g
	ジャージャー炒め	焼豆腐・豚肉		人参	筍・玉葱・グリーンピース 干し椎茸・古根	砂糖・でん粉	植物油	
	ツナ和え	まぐろ油漬		人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン	砂糖		
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	小松菜・人参	玉葱・白菜・大根			
10日(木)	アーモンドトースト・牛乳		牛乳			パン・砂糖	アーモンド マーガリン	789kcal 31.0g
	ロールパン	1個目はアーモンドトースト、2個目、3個目はロールパンをとりましょう。						
	ポークビーンズ	豚肉・大豆		人参・トマトピューレ トマトソース	玉葱・さやいんげん	じゃがいも・砂糖	バター 植物油	
	ツナとマカロニのサラダ	まぐろ油漬		人参	きゅうり・ホールコーン	小麦粉 マカロニ・砂糖	マヨネーズ (卵不使用)	
11日(金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		763kcal 29.0g
	黒はんぺんのごまフライ	いわしはんぺん				パン粉・小麦粉	植物油	
	白滝の炒め物	鶏卵		人参	白滝・筍	ごま		
	クリームスープ	豚肉		さやいんげん	人参・パセリ	砂糖・でん粉	ごま・ごま油	
15日(火)	【十三夜献立】							727kcal 25.9g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	いわしの蒲焼き	いわし		小松菜・人参	キャベツ・しめじ	砂糖・でん粉	植物油・ごま	
	青菜としめじの煮浸し	豚肉		人参	白菜・玉葱			
	富士山なるとのすまし汁	豆腐・なると	わかめ	葉葱・人参				
お月見大福	いんげん豆・豆乳				砂糖・米粉	植物油		
16日(水)	ソフトめん・牛乳		牛乳			ソフトめん		749kcal 32.1g
	ミートソース	豚肉・鶏肉・大豆	脱脂粉乳 チーズ	トマト缶 人参・パセリ	玉葱・マッシュルーム セロリー・にんにく 古根	小麦粉	バター 植物油	
	ジャーマンポテト	ポークウィンナー	チーズ		玉葱・枝豆	じゃがいも	植物油	

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)
17日(木)	ご飯(麦)・牛乳 中華丼	豚肉	人参 	精白米・麦 でん粉・砂糖	743kcal 29.2g
	竹輪の磯辺揚げ 果物	竹輪・鶏卵	青のり 果物	小麦粉 	
	ご飯(麦)・牛乳 ポテトの卵焼き(ソース) フレンチサラダ 青のりボールと 葉大根のみそ汁	鶏卵・鶏肉 ポークウィンナー	牛乳 	人参 きゅうり・キャベツ ホールコーン 大根・玉葱・しめじ	
21日(月)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃもの南蛮漬け ポテトサラダ 生揚げとしめじのスープ	牛乳 ししゃも	人参 人参・小松菜	精白米・麦 砂糖・でん粉 じゃがいも でん粉	721kcal 27.3g
	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳 三島甘藷コロッケ (フライソース) 野菜ソテー 白菜と肉団子のシチュー	豆乳 ポークウィンナー 鶏肉・大豆粉	牛乳 小松菜・人参 人参・パセリ	精白米・麦 さつまいも・小麦粉 パン粉・砂糖 小麦粉・でん粉 パン粉・砂糖	723kcal 21.3g
	ご飯(麦)・牛乳 親子丼 三平汁	牛乳 鶏肉・かまぼこ 鶏卵 豆腐・鮭・油揚げ	人参 	人参 人参	精白米・麦 砂糖 里芋・でん粉
24日(木)	ご飯(麦)・牛乳 親子丼 三平汁	牛乳 鶏肉・かまぼこ 鶏卵 豆腐・鮭・油揚げ	人参 人参	精白米・麦 砂糖 里芋・でん粉	752kcal 35.0g
	ご飯(麦)・牛乳 ツナコロッケ (フライソース) ブロッコリーと大豆サラダ ジュリエンスープ	牛乳 まぐろ油漬 大豆 ソフトチキン水煮 ベーコン	人参 人参 人参・パセリ	精白米・麦 じゃがいも・小麦粉 砂糖・パン粉・米粉 砂糖 オリーブ油	700kcal 24.1g
	ご飯(麦)・牛乳 フカのオーロラソース おひたし かき玉汁	牛乳 フカ・大豆 豆腐・鶏卵	人参 人参・葉葱 人参・葉葱	精白米・麦 でん粉・砂糖 でん粉	707kcal 31.3g
25日(金)	ご飯(麦)・牛乳 豆腐のチリソース もやしナムル 果物	牛乳 豆腐・豚肉・鶏肉	人参 人参・葉葱 小松菜・人参 果物	精白米・麦 砂糖・でん粉 砂糖	713kcal 29.6g
	ご飯(麦)・牛乳 ツナコロッケ (フライソース) ブロッコリーと大豆サラダ ジュリエンスープ	牛乳 まぐろ油漬 大豆 ソフトチキン水煮 ベーコン	人参 人参 人参・パセリ	精白米・麦 じゃがいも・小麦粉 砂糖・パン粉・米粉 砂糖 オリーブ油	700kcal 24.1g
	ご飯(麦)・牛乳 ハンバーグ(オゴチソース) りんご☆りんごサラダ パンプキンシチュー	牛乳 鶏肉・豚肉 鶏肉	人参 人参 南瓜・南瓜(オゴチ) 人参	精白米・麦 砂糖 砂糖 小麦粉	814kcal 28.8g
29日(火)	ご飯(麦)・牛乳 豆腐のチリソース もやしナムル 果物	牛乳 豆腐・豚肉・鶏肉	人参 人参・葉葱 小松菜・人参 果物	精白米・麦 砂糖・でん粉 砂糖	713kcal 29.6g
	【ハロウィン献立】 ご飯(麦)・牛乳 ハンバーグ(オゴチソース) りんご☆りんごサラダ パンプキンシチュー	牛乳 鶏肉・豚肉 鶏肉	人参 人参 南瓜・南瓜(オゴチ) 人参	精白米・麦 砂糖 砂糖 小麦粉	814kcal 28.8g
	ご飯(麦)・牛乳 ぶりの生姜醤油かけ 小松菜の炒め物 芋団子汁	牛乳 ぶり ポークウィンナー 油揚げ	人参 人参 人参・葉葱	精白米・麦 小麦粉・でん粉・砂糖 じゃがいも・でん粉	739kcal 26.9g
30日(水)	ご飯(麦)・牛乳 豆腐のチリソース もやしナムル 果物	牛乳 豆腐・豚肉・鶏肉	人参 人参・葉葱 小松菜・人参 果物	精白米・麦 砂糖・でん粉 砂糖	713kcal 29.6g
	【ハロウィン献立】 ご飯(麦)・牛乳 ハンバーグ(オゴチソース) りんご☆りんごサラダ パンプキンシチュー	牛乳 鶏肉・豚肉 鶏肉	人参 人参 南瓜・南瓜(オゴチ) 人参	精白米・麦 砂糖 砂糖 小麦粉	814kcal 28.8g
	ご飯(麦)・牛乳 ぶりの生姜醤油かけ 小松菜の炒め物 芋団子汁	牛乳 ぶり ポークウィンナー 油揚げ	人参 人参 人参・葉葱	精白米・麦 小麦粉・でん粉・砂糖 じゃがいも・でん粉	739kcal 26.9g
31日(木)	ご飯(麦)・牛乳 豆腐のチリソース もやしナムル 果物	牛乳 豆腐・豚肉・鶏肉	人参 人参・葉葱 小松菜・人参 果物	精白米・麦 砂糖・でん粉 砂糖	713kcal 29.6g
	【ハロウィン献立】 ご飯(麦)・牛乳 ハンバーグ(オゴチソース) りんご☆りんごサラダ パンプキンシチュー	牛乳 鶏肉・豚肉 鶏肉	人参 人参 南瓜・南瓜(オゴチ) 人参	精白米・麦 砂糖 砂糖 小麦粉	814kcal 28.8g
	ご飯(麦)・牛乳 ぶりの生姜醤油かけ 小松菜の炒め物 芋団子汁	牛乳 ぶり ポークウィンナー 油揚げ	人参 人参 人参・葉葱	精白米・麦 小麦粉・でん粉・砂糖 じゃがいも・でん粉	739kcal 26.9g

【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、21回の予定です。

中郷西中学校：2日(水)・21日(月)・22日(火)は、給食がありません。  
中郷中学校：7日(月)・22日(火)・31日(木)は、給食がありません。  
南中学校：22日(火)は、給食がありません。

今月の学校給食で使用している小松菜は、三島市山田地区の林正俊さん、しめじ・エリンギは、川原ヶ谷地区の長谷川園さん、葉葱・じゃが芋は、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。