



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	わんだんの皮	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
	チャーチャンドーフ	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		人参 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				砂糖・でん粉	植物油・ごま	
	青菜としめじの煮浸し	豆腐・なると	わかめ	小松菜・人参	キャベツ・しめじ			
	富士山なるとのすまし汁	豆腐・なると	わかめ	葉葱・人参	白菜・玉葱			
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	小麦粉	バター 植物油	
	シャーマンポテト	ポークウィンナー	チーズ		古根 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	竹輪・鶏卵	白菜・玉葱・もやし・荀 干し椎茸・きくらげ にんにく・古根	植物油 かき油 ごま油 植物油		
	果物	青のり	果物	小麦粉 		
18日(金)	ご飯(麦)・牛乳 ポテトの卵焼き(ソース)	鶏卵・鶏肉 ポークウィンナー	人参	精白米・麦 じゃがいも・砂糖	748kcal 28.6g	
	フレンチサラダ	青のり	きゅうり・キャベツ ホールコーン	マヨネーズ 植物油 植物油		
	青のりボールと 葉大根のみそ汁	みそ・油揚げ たら・大豆	葉大根	でん粉・砂糖		植物油
21日(月)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃもの南蛮漬け	ししゃも	人参	精白米・麦 砂糖・でん粉	721kcal 27.3g	
	ポテトサラダ	まぐろ水煮	人参	じゃがいも		植物油 マヨネーズ
	生揚げとしめじのスープ	生揚げ・豚肉	人参・小松菜	でん粉		
23日(水)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	723kcal 21.3g	
	三島甘藷コロッケ (フライソース)	豆乳	小松菜・人参	さつまいも・小麦粉 パン粉・砂糖		植物油 ごま バター
	野菜ソテー 白菜と肉団子のシチュー	ポークウィンナー 鶏肉・大豆粉	人参・パセリ	キャベツ 玉葱・白菜・しめじ		植物油 バター
24日(木)	ご飯(麦)・牛乳 親子丼	鶏肉・かまぼこ 鶏卵	人参	精白米・麦 砂糖	752kcal 35.0g	
	三平汁	豆腐・鮭・油揚げ	人参	玉葱・筍・干し椎茸 グリーンピース		植物油
				大根・こんにゃく ごぼう・根深葱		里芋・でん粉 
25日(金)	ご飯(麦)・牛乳 フカのオーロラソース	フカ・大豆	人参	精白米・麦 でん粉・砂糖	707kcal 31.3g	
	おひたし		人参	玉葱		植物油 カシューナッツ
	かき玉汁	豆腐・鶏卵	人参・葉葱	キャベツ・ホールコーン 玉葱・しめじ		でん粉
28日(月)	ご飯(麦)・牛乳 ツナコロッケ (フライソース)	まぐろ油漬	人参	精白米・麦 じゃがいも・小麦粉 砂糖・パン粉・米粉	700kcal 24.1g	
	ブロッコリーと大豆サラダ	大豆	人参	砂糖		植物油 ごま油
	ジュリエンスープ	ベーコン	人参・パセリ	玉葱・白菜・えのき茸 セロリー・にんにく		オリーブ油
29日(火)	ご飯(麦)・牛乳 豆腐のチリソース	豆腐・豚肉・鶏肉	人参・葉葱	精白米・麦 砂糖・でん粉	713kcal 29.6g	
	もやしナムル		人参	玉葱・筍・干し椎茸 古根・にんにく		植物油
	果物		人参	もやし・キャベツ		砂糖 
30日(水)	【ハロウィン献立】 ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦 砂糖	814kcal 28.8g	
	ハンバーグ(オゴチソース)	鶏肉・豚肉	人参	砂糖		植物油
	りんご☆りんごサラダ	鶏肉 	人参	キャベツ・りんご ホールコーン・きゅうり		植物油
31日(木)	ご飯(麦)・牛乳 ぶりの生姜醤油かけ	ぶり	人参	精白米・麦 小麦粉・でん粉・砂糖	739kcal 26.9g	
	小松菜の炒め物	ポークウィンナー	人参	砂糖		植物油 植物油
	芋団子汁	油揚げ	人参・葉葱	大根・白菜・ごぼう しめじ		じゃがいも・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、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。