



令和6年度11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(金)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉のプレザー	鶏肉	牛乳 生クリーム	パセリ	玉葱・マッシュルーム にんにく	精白米・麦 小麦粉・砂糖	バター	734kcal 28.2g
	コーンポテト 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	じゃがいも	バター オリーブ油	
5日(火)	ご飯(麦)・牛乳 スタミナ焼き肉丼	豚肉・みそ	牛乳	ピーマン・人参	玉葱・筍・干し椎茸 にんにく・古根	精白米・麦 でん粉・砂糖	植物油	764kcal 32.1g
	トマトと卵の中華スープ 果物	鶏卵・豆腐 ベーコン		トマト パセリ	玉葱 果物	でん粉	ごま	
6日(水)	ご飯(麦)・牛乳 鯖のみそ煮 ひじきと大豆の炒め煮	鯖・みそ 大豆・さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	古根 干し椎茸	精白米・麦 砂糖	植物油	701kcal 35.9g
	塩ちゃんこ汁	鶏肉・豆腐 なると・大豆		人参・ニラ 葉葱	キャベツ・古根・玉葱	でん粉・パン粉 砂糖		
7日(木)	牛乳・玄米入りロールパン ロールパン カレーミートサンドの具	豚肉	牛乳	人参	玉葱・しめじ・マッシュルーム グリーンピース 古根・にんにく	玄米・ロールパン ロールパン	植物油	747kcal 31.4g
	クリームスープ	ポークウィンナー	牛乳・脱脂粉乳 チーズ	人参 ブロッコリー パセリ	玉葱	じゃがいも 小麦粉	バター 植物油	
8日(金)	【いい歯の日献立】 ご飯(麦)・牛乳 ししゃもの香味揚げ		牛乳 ししゃも 青のり	11月8日は いい歯の日		精白米・麦 小麦粉	植物油	700kcal 27.0g
	大根のそぼろ煮 味噌ワタンスープ	豚肉 豆腐・みそ・鶏肉	わかめ			人参・葉葱 玉葱・キャベツ・もやし	里いも・砂糖 でん粉 わんたんの皮	
11日(月)	ご飯(麦)・牛乳 麻婆豆腐丼	豆腐・豚肉・みそ 鶏肉	牛乳	人参・葉葱	玉葱・筍・干し椎茸 古根・にんにく	精白米・麦 でん粉・砂糖	かき油 植物油	718kcal 30.0g
	じゃがいものサラダ			人参	きゅうり ホールコーン	じゃがいも・砂糖	ごま油	
12日(火)	ご飯(麦)・牛乳 黒はんぺんのお茶フライ	さば・いわし たら	牛乳		ぜん茶	精白米・麦 でん粉・砂糖・パン粉	植物油	710kcal 27.7g
	切り干し大根のソース炒め 鶏汁 型抜きチーズ	豚肉・さつま揚げ 鶏肉・豆腐・みそ	チーズ	さやいんげん 人参 人参・葉葱	キャベツ・もやし 切り干し大根 ごぼう・大根・しめじ こんにゃく	小麦粉・コーン粉 砂糖	植物油	
13日(水)	ご飯(麦)・牛乳 鯉のカレーチーズ焼き マゼドニアサラダ	鯉	牛乳 チーズ	人参 葉葱	きゅうり 玉葱・白菜	精白米・麦 じゃがいも・砂糖	植物油	719kcal 33.3g
	肉団子スープ 乳酸菌飲料	大豆	乳酸菌飲料			春雨・でん粉 パン粉・砂糖 砂糖	ごま油	
14日(木)	ご飯(麦)・牛乳 キャベツ入り平つくね	鶏肉・豚脂	牛乳 かつお削り節		キャベツ・古根 えんどう豆	精白米・麦 砂糖・でん粉		724kcal 24.8g
	青菜のアーモンド和え 秋味シチュー		チーズ	人参 ほうれん草 小松菜	キャベツ	砂糖	アーモンド ごま油	
15日(金)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳 里いも三島コロッケ (フライソース)	豚肉・みそ	牛乳	人参 小松菜	玉葱	精白米・麦 里いも・砂糖	植物油・ごま	701cal 21.9g
	小松菜サラダ わかめと卵のスープ	ポークハム 豆腐・鶏卵	わかめ	人参 パセリ	キャベツ・もやし ホールコーン えのき茸 チンゲン菜	砂糖 でん粉	ごま マヨネーズ ごま ごま油	

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)	
18日(月)	ご飯(麦)・牛乳 福神漬 きのこ入りカレー 卵入りサラダ 果物	牛乳 豚肉 ベーコン・鶏卵	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 人参 ほうれん草 人参	福神漬 玉葱・エリンギ・しめじ グリーンピース にんにく・古根 キャベツ 人参 果物	精白米・麦 じゃがいも 砂糖 砂糖 植物油 植物油	736kcal 25.2g
19日(火)	中華めん・牛乳 ジャージャーめん 揚げぎょうざ キャベツとワカメ のおかか和え	牛乳 鶏肉・みそ・大豆 豚肉	牛乳 人参 ニラ 人参	玉葱・人参 玉葱・人参 キャベツ・玉葱・古根 キャベツ	中華めん でん粉・砂糖 砂糖・餃子の皮 ごま・かき油 植物油・ごま油 植物油	749kcal 31.2g
20日(水)	ご飯(麦)・牛乳 ぶりの西京焼き 青菜としめじの煮浸し 味噌けんちん汁 加工小魚	牛乳 ぶり・みそ 竹輪 鶏肉・豆腐・みそ 油揚げ	牛乳 人参 小松菜・人参 人参・葉葱	人参 キャベツ・しめじ 大根・ごぼう こんにゃく	精白米・麦 砂糖 砂糖 砂糖 植物油	715kcal 36.6g
21日(木)	ご飯(麦)・牛乳 カラフル卵焼き(ソース) ゆかり和え ABCスープ	牛乳 鶏卵・鶏肉 ポークウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ 人参・葉葱 ゆかり 人参・パセリ	玉葱・ホールコーン キャベツ・きゅうり・大根 白菜・玉葱	精白米・麦 砂糖 砂糖 じゃがいも・マカロニ マヨネーズ バター ごま	715kcal 27.4g
22日(金)	【和食の日】 ご飯(麦)・牛乳 魚のきのこあんかけ さつまいもと大豆のサラダ 富士山なるとのすまし汁	牛乳 にじます 大豆 豆腐・なると わかめ	牛乳 人参 人参 小松菜・葉葱 人参	玉葱・しめじ・えのき草 干し椎茸 きゅうり 玉葱	精白米・麦 砂糖・でん粉 さつまいも マヨネーズ	719kcal 26.0g
25日(月)	ご飯(麦)・牛乳 ホキフライの トマトソースかけ フレンチサラダ 白菜のスープ	牛乳 ホキ・大豆 鶏肉 チーズ ベーコン	牛乳 人参 人参 人参・パセリ	玉葱・なす マッシュルーム にんにく キャベツ・きゅうり ホールコーン 白菜・玉葱	精白米・麦 パン粉・小麦粉 砂糖 砂糖 植物油 植物油 植物油	719kcal 24.5g
26日(火)	ご飯(麦)・牛乳 二色丼 (肉そぼろ・炒り卵) のっぺい汁 手作りミルクプリン	牛乳 豚肉・大豆 鶏卵 豆腐・油揚げ	牛乳 人参 人参 小松菜・人参	玉葱・干し椎茸 グリーンピース・古根 大根・こんにゃく ごぼう・根菜類	精白米・麦 砂糖 砂糖 植物油 植物油 里いも・でん粉 ミルクプリンの素	801kcal 33.8g
27日(水)	ご飯(麦)・牛乳 魚と大豆のカシューナッツ和え キャベツのおかか和え 切り干し大根のみそ汁	牛乳 鯖・大豆 鶏肉 みそ・油揚げ	牛乳 人参 人参 葉葱	人参 グリーンピース 古根 キャベツ 白菜・玉葱・切り干し大根	精白米・麦 でん粉・砂糖 砂糖 植物油 植物油 植物油	759kcal 31.8g
28日(木)	ご飯(麦)・牛乳 さつまいもコロケ (フライソース) チンゲン菜と豚肉の炒め物 みそ汁	牛乳 豚肉 生揚げ・みそ	牛乳 人参 人参 葉葱	じゃがいも 玉葱・古根 玉葱・キャベツ・ごぼう	精白米・麦 さつまいも・パン粉 小麦粉・でん粉・砂糖 でん粉 植物油 植物油	716kcal 21.8g
29日(金)	ご飯(麦)・牛乳 厚焼きたまご お好み豆 味噌おでん サケふりかけ	牛乳 鶏卵 白いんげん豆 きな粉 さつまいも・竹輪 みそ 鮭	牛乳 人参 人参 人参	人参 大根・こんにゃく	精白米・麦 砂糖・でん粉 砂糖・でん粉 里いも・砂糖 でん粉 砂糖 ごま・大豆油	775kcal 27.5g

【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、20回の予定です。

中郷西中学校：12日(火)・13日(水)は、2年生は給食がありません。

中郷中学校：1日(金)は、給食がありません。

南中学校：20日(水)・21日(木)は、2年生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、小松菜・さつまいもは、

三島市山田地区の林正俊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。

