



令和7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 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)
1日(月)	ご飯(麦)・牛乳 夏野菜カレー フルーツミックスゼリー (シャインマスカット味)	鶏肉・豚肉 脱脂粉乳 チーズ	トマト・南瓜 人参 玉葱・なす・枝豆 古根・にんにく パイン缶・もも缶 みかん缶・ぶどう果汁 レモン果汁	精白米・麦 じゃがいも 砂糖 	735kcal 21.8g
2日(火)	【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) キャベツの炒め物 ミネストローネ	豚肉 鶏肉 ポークウィンナー あさり	牛乳 小松菜・人参 人参・トマト缶 トマト・パセリ	精白米・麦 里いも・小麦粉 パン粉・砂糖 じゃがいも マカロニ 植物油 ごま 植物油 植物油 オリーブ油	711kcal 20.2g
3日(水)	ご飯(麦)・牛乳 鯖のみそ煮 ツナと青菜のごま和え のっぺい汁	鯖・みそ まぐろ油漬け 生揚げ・鶏肉	牛乳 小松菜・人参 人参・葉大根 大根・こんにゃく ごぼう	精白米・麦 砂糖 砂糖 ごま でん粉	701kcal 33.5g
4日(木)	ご飯(麦)・牛乳 鶏の唐揚げ ひじきと大豆の炒め煮 かぼちゃのみそ汁	鶏肉 大豆・さつま揚げ みそ・油揚げ	牛乳 ひじき 人参 さやいんげん 南瓜・葉葱 玉葱	精白米・麦 でん粉・小麦粉 砂糖 植物油 植物油 	748kcal 29.2g
5日(金)	ご飯(麦)・牛乳 フリの蒲焼き からし和え 冬瓜のすまし汁	フリ 竹輪 豆腐	牛乳 小松菜・人参 人参・葉葱 玉葱・冬瓜・えのき茸	精白米・麦 でん粉・砂糖 植物油・ごま	744kcal 30.2g
8日(月)	ご飯(麦)・牛乳 親子丼 味噌けんちん汁	鶏肉・かまぼこ 鶏卵 生揚げ・みそ	牛乳 人参 人参・葉葱 玉葱・筍・干し椎茸 グリーンピース 大根・ごぼう こんにゃく	精白米・麦 砂糖 	702kcal 32.0g
9日(火)	ご飯(麦)・牛乳 あじのフライ (フライソース) マセドニアンサラダ ジュリエヌスープ	あじ・鶏卵 ベーコン	牛乳 人参 人参・パセリ きゅうり 玉葱・キャベツ・えのき茸 セロリー・にんにく	精白米・麦 パン粉・小麦粉 砂糖 じゃがいも・砂糖 植物油・ごま マヨネーズ 植物油 オリーブ油	767kcal 30.4g
10日(水)	ご飯(麦)・牛乳 大豆とひじきのチーズ焼き ツナ和え 大根スープ 乳酸菌飲料	大豆・鶏肉 まぐろ油漬け ポークウィンナー 脱脂粉乳	牛乳 ひじき・チーズ 人参 人参 人参・パセリ 大根・白菜・玉葱 セロリー・にんにく	精白米・麦 じゃがいも・砂糖 砂糖 植物油 オリーブ油 	706cal 26.4g
11日(木)	牛乳 アーモンドトースト 玄米入りロールパン チリコンカン フレンチサラダ	大豆・豚肉 豚レバーチップ	牛乳 脱脂粉乳 トマト缶・人参 パセリ 人参 玉葱・にんにく キャベツ・きゅうり ホールコーン	小麦粉・砂糖 小麦粉・玄米・砂糖 じゃがいも 砂糖 植物油 アーモンド マーガリン ショートニング ショートニング 植物油 植物油	741kcal 28.6g
12日(金)	ご飯(麦)・牛乳 カレー麻婆丼 きゅうりともやしのサラダ ひとロチーズ	豆腐・豚肉・みそ 大豆 チーズ	牛乳 人参 人参 玉葱・筍・根深葱 干し椎茸・古根・にんにく きゅうり・もやし	精白米・麦 でん粉・砂糖 砂糖 ごま油 ごま油	704kcal 29.4g
16日(火)	中華めん・牛乳 ジャージャー麺 揚げぎょうざ 果物(梨)	鶏肉・みそ 豚肉	牛乳 葉葱・人参 ニラ 玉葱・筍・干し椎茸 古根・にんにく キャベツ・玉葱・古根 梨	中華めん でん粉・砂糖 ごま・かき油 植物油・ごま油 植物油・ラード	747cal 29.3g

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(水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		703kcal 26.9g
	いわしのトマト煮	いわし			玉葱・トマトピューレ レモン果汁	砂糖・米粉		
	ツナとマカロニのサラダ	まぐろ油漬 鶏肉		南瓜・人参 人参・パセリ	きゅうり・ホールコーン 玉葱・キャベツ	マカロニ・砂糖 じゃがいも	マヨネーズ	
	ポテトスープ							
18日(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		708kcal 28.2g
	タコライス	豚肉・鶏肉・大豆	チーズ	人参 ピーマン トマトピューレ	玉葱・しめじ にんにく・古根	砂糖	植物油	
	粉ふきいも コンソメスープ					じゃがいも		
		生揚げ		人参・パセリ	キャベツ・玉葱・大根		オリーブ油	
19日(金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		704kcal 28.1g
	竹輪のカレー揚げ	竹輪・鶏卵				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 さやいんげん	キャベツ・もやし 切り干し大根		植物油	
	ワントンスープ	鶏肉	わかめ	人参・葉ねぎ	大根・白菜・玉葱	ワントンの皮	ごま・植物油 ごま油	
22日(月)	【お彼岸献立】 菜飯(麦)・牛乳		牛乳	大根菜・京菜 広島菜		精白米・麦		731kcal 21.0g
	焼き栗コロッケ				玉葱	じゃがいも・さつまいも 栗・砂糖・パン粉 小麦粉・でん粉 とうもろこし粉	植物油	
	筑前煮	竹輪・鶏肉	昆布	人参	ごぼう・こんにゃく れんこん・筍・グリーンピース	砂糖	植物油	
	玄米団子みそ汁	みそ・油揚げ		小松菜	玉葱・キャベツ・古根	玄米		
24日(水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		757kcal 29.1g
	元気丼 さつまいもと大豆のサラダ	豚肉・鶏卵 大豆		小松菜・人参 人参	玉葱・大根・ごぼう きゅうり	砂糖 卵不使用 さつまいも	植物油 マヨネーズ	
25日(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		769kcal 30.7g
	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮	鶏肉・大豆		人参	筍・グリーンピース 古根	じゃがいも・でん粉 砂糖	植物油	
	三色ツナ和え	まぐろ水煮		人参	キャベツ・もやし ホールコーン	砂糖		
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	小松菜・人参	玉葱・大根			
26日(金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		730cal 30.3g
	魚のキャロットソース焼き コーンポテト	鯖・みそ	ヨーグルト	人参・パセリ	玉葱・しめじ ホールコーン	じゃがいも	マヨネーズ バター	
	レタスのかき玉汁	豆腐・鶏卵・鶏肉		人参・葉葱	玉葱・レタス	でん粉		
29日(月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		744cal 29.4g
	豚キムチ丼	豚肉・竹輪		人参・にら	玉葱・もやし 白菜・キャベツ にんにく・古根・りんご	でん粉	植物油 ごま油	
30日(火)	お好み豆	白いんげん豆 きな粉				でん粉・砂糖	植物油	703kcal 26.8g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	黒はんぺんのごまフライ	鰯・さば・タラ 大豆・鶏卵				パン粉・小麦粉 砂糖・でん粉	植物油 ごま	
	じゃがいもの味噌サラダ	まぐろ油漬 みそ		人参	きゅうり・古根	じゃがいも 砂糖	ごま油	
	すまし汁 サケふりかけ	生揚げ 鮭	わかめ 昆布	ほうれん草	玉葱・えのき茸	砂糖	ごま・大豆油	

【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。
南中学校：25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、
小松菜是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。

ちんちんしょうとく
地産地消に取り組んでいます!

☆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

9月1日は
防災の日

