



# 令和7年度9月中学校給食予定献立表

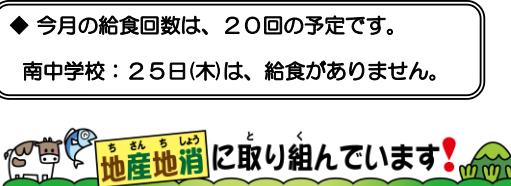
三島市立中郷西学校給食共同調理場

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	鶏肉・豚肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	トマト・南瓜 人参	精白米・麦 じゃがいも 砂糖	735kcal 21.8g
	夏野菜カレー			玉葱・なす・枝豆 古根・にんにく	植物油	
	フルーツミックスゼリー (シャインマスカット味)			パイン缶・もち缶 みかん缶・ぶどう果汁 レモン果汁		
2日(火)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	711kcal 20.2g
	里いも三島コロッケ (フライソース)	豚肉		玉葱	里いも・小麦粉 パン粉・砂糖	
	キャベツの炒め物	鶏肉		小松菜・人参	植物油	
	ミネストローネ	ポークワインナー あさり		人参・トマト缶 トマピューレ・パ・リ	ごま 植物油 じゃがいも マカロニ	
3日(水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	701kcal 33.5g
	鮭のみぞ煮	鮭・みぞ		古根	砂糖	
	ツナと青菜のごまあえ	まぐろ油漬け		小松菜・人参	砂糖 キャベツ	
4日(木)	のっべい汁	生揚げ・鶏肉		人参・葉大根	ごま でん粉	748kcal 29.2g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	
	鶏の唐揚げ	鶏肉		にんにく・古根	でん粉・小麦粉 砂糖	
5日(金)	ひじきと大豆の炒め煮	大豆・さつま揚げ	ひじき	人参 さやいんげん 南瓜・葉慈	干し椎茸	744kcal 30.2g
	かぼちゃのみぞ汁	みそ・油揚げ		玉葱		
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	
8日(月)	ブリの蒲焼き	ブリ		古根	でん粉・砂糖	702kcal 32.0g
	からし和え	竹輪		小松菜・人参	植物油・ごま	
	冬瓜のすまし汁	豆腐	わかめ	人参・葉慈	玉葱・冬瓜・えのき茸	
9日(火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	767kcal 30.4g
	あじのフライ (フライソース)	あじ・鶏卵			パン粉・小麦粉 砂糖	
	マセドニアンサラダ			人参	マヨネーズ	
10日(水)	ジュリエンヌスープ	ベーコン		きゅうり	じゃがいも・砂糖	706kcal 26.4g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		オリーブ油	
	大豆とひじきのチーズ焼き	大豆・鶏肉	ひじき・チーズ	人参	玉葱・にんにく	
	ツナ和え	まぐろ油漬け		人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン	
	大根スープ	ポークワインナー		人参・パセリ	大根・白菜・玉葱 セロリー・にんにく	
11日(木)	乳酸菌飲料		脱脂粉乳		精白米・麦	741kcal 28.6g
	牛乳		牛乳		じゃがいも・砂糖	
	アーモンドトースト		脱脂粉乳		バター・植物油	
	玄米入りロールパン				砂糖	
	チリコンカン	大豆・豚肉		トマト缶・人参	オーリーブ油	
12日(金)	フレンチサラダ	豚レバーチップ		玉葱 にんにく		704kcal 29.4g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		小麦粉・砂糖	
	カレー麻婆丼	豆腐・豚肉・みそ		人参	アーモンド マーガリン ショートニング	
	きゅうりともやしのサラダ	大豆		玉葱・筍・根深葱 干し椎茸・古根・にんにく	小麦粉・玄米・砂糖 じゃがいも	
16日(火)	ひと口チーズ		チーズ	人参	植物油	747kcal 29.3g
	中華めん・牛乳		牛乳		砂糖	
	ジャージャー麺	鶏肉・みそ		葉慈・人参	ごま油	
	揚げぎょうざ	豚肉		ニラ	ごま・かき油 植物油・ごま油	
	果物(梨)			キャベツ・玉葱・古根 梨	小麦粉・でん粉・砂糖 植物油・ラード	

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(水)	ご飯(麦)・牛乳 いわしのトマト煮	牛乳 いわし	牛乳 	玉葱・トマトピューレ レモン果汁	精白米・麦 砂糖・米粉 
	ツナとマカロニのサラダ ボテスープ	まぐろ油漬 鶏肉		南瓜・人参 人参・パセリ	マカロニ・砂糖 マヨネーズ じゃがいも
	ご飯(麦)・牛乳 タコライス	牛乳 豚肉・鶏肉・大豆	チーズ 	人参 ピーマン トマトピューレ	精白米・麦 砂糖 植物油
18日(木)	粉ふきいも コンソメスープ			人参・パセリ	じゃがいも オリーブ油
	ご飯(麦)・牛乳 竹輪のカレー揚げ	牛乳 竹輪・鶏卵		玉葱・しめじ にんにく・古根	精白米・麦 小麦粉 植物油
	切り干し大根のソース炒め ワンタンスープ	豚肉・さつま揚げ 鶏肉	わかめ	人参・葉ねぎ 人参・白菜・玉葱	植物油 植物油 ワンタンの皮 ごま・植物油 ごま油
19日(金)	【お彼岸献立】 菜飯(麦)・牛乳		牛乳	大根葉・京菜 広島菜	精白米・麦
	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 玄米団子みそ汁	竹輪・鶏卵 みそ・油揚げ	昆布	人参 小松菜	玉葱 植物油 玄米
22日(月)	ご飯(麦)・牛乳 元気丼 さつまいもと大豆のサラダ	牛乳 豚肉・鶏卵 大豆		玉葱・大根・ごぼう 玉葱・キャベツ・古根	精白米・麦 砂糖 植物油 さつまいも マヨネーズ
	ご飯(麦)・牛乳 三色ツナ和え	牛乳 まぐろ水煮		人参 小松菜・人参	精白米・麦 砂糖 植物油 砂糖 植物油
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	人参・葉葱	砂糖 植物油 植物油 植物油
24日(水)	ご飯(麦)・牛乳 魚のチャロットソース焼き コーンポテト レタスのかき玉汁	牛乳 鶏肉・みそ 豆腐・鶏卵・鶏肉	ヨーグルト	人参・パセリ 人参・葉葱	精白米・麦 砂糖 植物油 植物油 植物油 植物油
	ご飯(麦)・牛乳 豚キムチ丼	牛乳 豚肉・竹輪		玉葱・しめじ ホールコーン 玉葱・レタス	マヨネーズ バター でん粉
	お好み豆	白いんげん豆 きな粉		人参・にら 玉葱・もやし 白菜・キャベツ にんにく・古根・りんご	精白米・麦 でん粉 植物油 ごま油
25日(木)	ご飯(麦)・牛乳 黒はんぺんのごまフライ	牛乳 鰯・さば・たら 大豆・鶏卵			精白米・麦 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 すまし汁 サケぶりかけ	まぐろ油漬 みそ 生揚げ 鮭		人参 ほうれん草 玉葱・えのき茸	じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま・大豆油
	ご飯(麦)・牛乳 お好み豆	牛乳 白いんげん豆 きな粉			精白米・麦 植物油 ごま油
30日(火)	ご飯(麦)・牛乳 じゃがいもの味噌サラダ すまし汁 サケぶりかけ	牛乳 大豆・鶏卵 みそ わかめ 昆布		玉葱・きゅうり・古根 玉葱・えのき茸	精白米・麦 パン粉・小麦粉 砂糖・でん粉 植物油 ごま じゃがいも 砂糖 ごま油 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。



☆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 

