



# 令和7年度11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 <sup>(kcal)</sup> たんぱく質 <sup>(g)</sup>
4日(火)	ご飯(麦)・牛乳 福神漬		牛乳		
	きのこ入りカレー	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	人参	大根・きゅうり・なす れんこん・しその葉・生姜 玉葱・しめじ・エリンギ グリンピース にんにく・古根
	卵入りサラダ	ポークハム・鶏卵		ほうれん草 人参	キャベツ
5日(水)	ご飯(麦)・牛乳 ジャーチャン豆腐		牛乳		
	焼き豆腐・豚肉 たら	焼き豆腐・豚肉		人参	筍・玉葱 干し椎茸・古根
	中華コーンスープ	鶏卵・鶏肉		チンゲン菜	玉葱・クリームコーン ホールコーン・えのき茸
6日(木)	のりふりかけ	かつお節	のり		抹茶
	牛乳		牛乳		
	黒糖入りロールパン		脱脂粉乳		
	ロールパン		脱脂粉乳		
	ポークピーンズ	豚肉・大豆		人参	玉葱 トマトピューレ トマトソース
7日(金)	ツナと青菜のごま和え	まぐろ油漬		小松菜・人参	グリンピース キャベツ
	【いい歯の日献立】				
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		
	いわしのソース和え ひじきと大豆の炒め煮	いわし		古根	11月吉日は いい歯の日
10日(月)	卵スープ	豚肉・大豆	ひじき	人参	干し椎茸 さやいんげん
	ご飯(麦)・牛乳				
	麻婆豆腐丼	豆腐・豚肉・みそ		人参・葉葱	玉葱・筍・干し椎茸 古根・にんにく
	海藻サラダ		わかめ	人参	キャベツ ホールコーン みかん
11日(火)	果物				
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		
	たらのトマトソースがけ	たら		ピーマン トマトピューレ トマト缶 トマトソース	玉葱・なす マッシュルーム にんにく・バジル
	コーンポテト				
	春雨スープ	豚肉		人参	ホールコーン 白菜
12日(水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		
	ししゃもの香味揚げ		ししゃも		
	大根のそぼろ煮	豚肉		人参	青のり
	味噌ワンタンスープ	豆腐・みそ・鶏肉		人参・葉葱	玉葱・キャベツ・もやし
13日(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		
	ボテトの卵焼き(ソース)	鶏卵・鶏肉			
	お好み豆	ポークウィンナー			
	白菜のスープ	白いんげん豆 きな粉			
14日(金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		
	魚のマヨネース焼き	鮭	チーズ		
	じゃがいものサラダ			人参	玉葱 きゅうり ホールコーン
	みそ汁	生揚げ・みそ		小松菜・人参	もやし・玉葱

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(月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	710kcal 24.8
	中華丼	豚肉	人参	でん粉・砂糖	
	さつまいもと大豆のサラダ	大豆	人参	植物油 かき油 ごま油	
18日(火)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	715kcal 26.0g
	豚肉の生姜炒め	豚肉	赤ピーマン チングン菜	玉葱・エリンギ 古根・にんにく	
	里いも三島コロッケ (フライソース)	豚肉		玉葱	
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	人参	
19日(水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	703kcal 24.1g
	味噌おでん	たら・魚介エキス	昆布	大根・こんにゃく	
	きびなごのフライ	きびなご		砂糖	
	コールスローサラダ	ポークウィンナー	チーズ	パン粉	
20日(木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		植物油	726kcal 28.4g
	オムレツ(ケチャップソース)	鶏卵・牛肉・豚肉	人参	玉葱	
	野菜ソテー	ポークウィンナー	人参	キャベツ ホールコーン	
	白菜とさつまいもの クリームスープ	鶏肉	牛乳・チーズ 脱脂粉乳	玉葱・白菜	
21日(金)	【和食の日】 ご飯(麦)・牛乳	牛乳			702kcal 31.0g
	鰯のみぞ煮	鰯・みそ		精白米・麦	
	青菜のアーモンド和え		人参	砂糖	
	けんちん汁	生揚げ	小松菜	砂糖	
25日(火)	中華めん・牛乳	牛乳		アーモンド ごま油	748kcal 33.5g
	五目ラーメン	豚肉・魚肉	チングン菜 人参	玉葱・もやし・玉葱 根深葱・にんにく・古根	
	大豆と カシュー・ナッツの唐揚げ	大豆	青のり	りんご	
	果物			じゃがいも・でん粉	
26日(水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳			740kcal 32.2g
	ぶりのごまみそかけ	ぶり・みそ		小麦粉	
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉	人参	でん粉	
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	ごま油	
27日(木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		砂糖・でん粉	803kcal 28.5g
	さんまの蒲焼き	さんま		じゃがいも・砂糖	
	ごま和え		小松菜・人参	植物油	
	かき卵みそ汁	豆腐・鶏卵・みそ	ニラ・人参	ごま	
28日(金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	743kcal 26.9g
	鶏のスイートチリソース焼き	鶏肉		砂糖	
	マセドニアンサラダ	ポークハム	チーズ	じゃがいも・砂糖	
	大根スープ	ポークウィンナー		マヨネーズ オリーブ油	

【お知らせ】※ちらめんじゃこ、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、18回の予定です。

中郷西中学校：11日(火)・12日(水)は、給食がありません。

南中学校：19日(水)・20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小松菜は、三島市山田地区の林正俊さん、

しめじとエリンギは川原ヶ谷地区の長谷川園さん、

さつまいもは塚原地区の河崎剛さん、

里いもは塚原地区の杉本大輔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。

