



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 (kcal) たんぱく質 (g)
4日(火)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	729kcal 25.3g
	福神漬		大根・きゅうり・なす れんこん・しその葉・生姜		
	きのこ入りカレー	豚肉 	人参 玉葱・しめじ・エリンギ グリーンピース にんにく・古根	じゃがいも 砂糖 	
	卵入りサラダ	ポークハム・鶏卵	ほうれん草 人参 キャベツ	砂糖 植物油	
5日(水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	704kcal 29.0g
	チャーチャン豆腐	焼き豆腐・豚肉 たら	人参 筍・玉葱 干し椎茸・古根	砂糖・でん粉 植物油	
	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	でん粉 	
	のりふりかけ	かつお節 のり	抹茶	砂糖	
6日(木)	牛乳	牛乳		小麦粉・黒糖・砂糖	719kcal 31.9g
	黒糖入ロールパン	脱脂粉乳		ヨーグルト	
	ロールパン	脱脂粉乳		小麦粉・砂糖 ヨーグルト	
	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 グリーンピース 砂糖	
	ツナと青菜のごま和え	まぐろ油漬	小松菜・人参 キャベツ	砂糖 ごま	
7日(金)	【いい歯の日献立】		11月8日は いい歯の日		769kcal 31.2g
	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	
	いわしのソース和え	いわし	古根 干し椎茸 	でん粉・パン粉・砂糖 植物油	
	ひじきと大豆の炒め煮	豚肉・大豆 油揚げ	人参 さやいんげん	砂糖 植物油	
	卵スープ	豆腐・鶏卵	人参・葉葱 もやし・玉葱	でん粉	
10日(月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	723kcal 32.2g
	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	でん粉・砂糖 かき油 植物油	
	海藻サラダ		人参 キャベツ ホールコーン	砂糖 ごま油 	
	果物		みかん		
11日(火)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	747kcal 29.1g
	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	小麦粉・砂糖 植物油 オリーブ油	
	コーンポテト		ホールコーン	じゃがいも バター	
	春雨スープ	豚肉	人参 白菜	春雨 ごま油	
12日(水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	700cal 27.4g
	ししゃもの香味揚げ	ししゃも 青のり		小麦粉 植物油	
	大根のそぼろ煮	豚肉	人参 大根・干し椎茸 グリーンピース・古根	里いも・でん粉 砂糖	
	味噌ワタンスープ	豆腐・みそ・鶏肉	人参・葉葱 玉葱・キャベツ・もやし	ワタンの皮 植物油 ごま油	
13日(木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	775kcal 31.2g
	ポテトの卵焼き(ソース)	鶏卵・鶏肉 ポークウィンナー	玉葱 	じゃがいも・砂糖 植物油	
	お好み豆	白いんげん豆 きな粉		でん粉・砂糖 かシューツツ 植物油	
	白菜のスープ	鶏肉	人参 チンゲン菜 白菜・玉葱 ホールコーン 	植物油	
14日(金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	700cal 33.3g
	魚のマヨネーズ焼き	鮭 チーズ 	玉葱	マヨネーズ ごま	
	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	
	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) たんばく質 (g)
17日(月)	ご飯(麦)・牛乳 中華丼 さつまいもと大豆のサラダ	豚肉 大豆	牛乳 人参 白菜・玉葱・もやし 筍・干し椎茸・きくらげ にんにく・古根 きゅうり	精白米・麦 でん粉・砂糖 植物油 かき油 ごま油 さつまいも マヨネーズ	710kcal 24.8g
18日(火)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳 豚肉の生姜炒め 里いも三島コロッケ (フライソース) みそ汁	豚肉 豚肉 油揚げ・みそ	牛乳 赤ピーマン チンゲン菜 人参 白菜・大根・えのき茸	精白米・麦 でん粉 里いも・パン粉 植物油 ごま 小麦粉・砂糖 植物油・ごま	715kcal 26.0g
19日(水)	ご飯(麦)・牛乳 味噌おでん きびなごのフライ コールスローサラダ	たら・魚介エキス みそ きびなご ポークウィンナー	牛乳 昆布 人参 大根・こんにゃく 人参 キャベツ・きゅうり ホールコーン	精白米・麦 里いも・でん粉 砂糖 パン粉 植物油 マヨネーズ	703kcal 24.1g
20日(木)	ご飯(麦)・牛乳 オムレツ(ケチャップソース) 野菜ソテー 白菜とさつまいもの クリームスープ	鶏卵・牛肉・豚肉 ポークウィンナー 鶏肉 牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参 人参 人参 人参・パセリ	精白米・麦 でん粉・砂糖 植物油 植物油 さつまいも・小麦粉 バター パン粉・でん粉	726kcal 28.4g
21日(金)	【和食の日】 ご飯(麦)・牛乳 鰯のみそ煮 青菜のアーモンド和え けんちん汁	鰯・みそ 生揚げ	牛乳 人参 小松菜 人参・葉葱 古根 キャベツ 大根・ごぼう こんにゃく	精白米・麦 砂糖 砂糖 アーモンド ごま油 ごま油 里芋	702kcal 31.0g
25日(火)	中華めん・牛乳 五目ラーメン 大豆と カシュナッツの唐揚げ 果物	豚肉・魚肉 大豆 青のり	牛乳 チンゲン菜 人参 人参 人参・葉葱 人参・葉葱 人参・葉葱 人参・葉葱	精白米・麦 でん粉 じゃがいも・でん粉 植物油 カシュナッツ りんご	748kcal 33.5g
26日(水)	ご飯(麦)・牛乳 ぶりのごまみそかけ じゃがいものそぼろ煮 みそ汁	ぶり・みそ 鶏肉 みそ・油揚げ	牛乳 人参 人参 人参・葉葱 人参・葉葱 人参・葉葱 人参・葉葱	精白米・麦 砂糖・でん粉 ごま じゃがいも・砂糖 植物油 植物油 植物油	740kcal 32.2g
27日(木)	ご飯(麦)・牛乳 さんまの蒲焼き ごま和え かき卵みそ汁	さんま 豆腐・鶏卵・みそ	牛乳 小松菜・人参 ニラ・人参 人参・葉葱 人参・葉葱 人参・葉葱 人参・葉葱	精白米・麦 小麦粉・でん粉・砂糖 砂糖 ごま ごま ごま ごま	803kcal 28.5g
28日(金)	ご飯(麦)・牛乳 鶏のスイートチリソース焼き マセドニアンサラダ 大根スープ	鶏肉 ポークハム ポークウィンナー	牛乳 人参 人参・パセリ 人参・パセリ 人参・パセリ 人参・パセリ 人参・パセリ	精白米・麦 砂糖 じゃがいも・砂糖 マヨネーズ オリーブ油 オリーブ油 オリーブ油	743kcal 26.9g

【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、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。

