



# 令和6年度 10月中学校給食予定献立表



調理場

三島市立錦田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 (火)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	788kcal 32.4g
	ツナそばろ	かつお油漬・大豆	人参	枝豆・生姜	
	玉子そばろ	鶏卵		砂糖	
	さつま汁	みそ・鶏肉	わかめ	白菜・しめじ	
2 (水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	700kcal 26.5g
	しらすとおおさ入り厚焼玉子	鶏卵・かつお節	しらす・おおさ	砂糖・てん粉	
	肉じゃが	豚肉	人参	玉葱	
	みそ汁	みそ・油揚げ	さやいんげん	じゃが芋・しらたき	
3 (木)	ソフト麺・牛乳	牛乳		小麦粉	827kcal 32.4g
	カレーソース	豚肉・みそ・豆乳	人参・パセリ	玉葱・にんにく・生姜	
	焼き餃子	豚肉	ニラ	キャベツ・玉葱・生姜	
	ビーンズサラダ	大豆		きゅうり・キャベツ とうもろこし・枝豆	
4 (金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	772kcal 26.7g
	手作りコロッケ	豚肉・鶏卵		玉葱	
	(ソース)			じゃが芋・パン粉	
	ツナサラダ	かつお油漬	人参	小麦粉	
7 (月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	770kcal 28.4g
	中華あんかけ	生揚げ・豚肉	人参	白菜・筍・きくらげ	
	さつま芋のシュガー焼き			生姜	
	中華サラダ		人参	キャベツ・きゅうり とうもろこし	
8 (火)	菜めし(麦)・牛乳	牛乳	広島菜・京菜	精白米・麦	747kcal 27.4g
	黒はんぺんのお茶フライ	さば・いわし	大根葉	パン粉・小麦粉	
	ひじきの炒め煮	たら・大豆粉	ぜん茶	でん粉・砂糖	
	みそ汁	豆腐・みそ	ひじき	人参	
9 (水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	735kcal 25.3g
	ごぼう入り ハッシュドポーク	豚肉・大豆	脱脂粉乳	トマト・人参	
	フレンチサラダ		粉チーズ	玉葱・ごぼう	
👁️ 目の愛護デー(10月10日) 献立 👁️					
10 (木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	761kcal 31.7g
	鯖の香味焼き	さば	目を大切に! 	にんにく・生姜	
	ポテトサラダ			人参	
11 (金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	705kcal 27.1g
	フカとじゃが芋の揚げ煮	フカ	青のり	さやいんげん	
	キャベツの塩昆布和え		塩昆布	人参	
🍌🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 十三夜献立					
15 (火)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	787kcal 31.3g
	松風焼き	鶏肉・豆腐・鶏卵	人参	玉葱・生姜	
	おひたし	みそ・豆乳・大豆	小松菜・人参	キャベツ	
	すまし汁	豆腐・蒲鉾	葉葱	えのき茸・筍	
16 (水)	揚げパン(きなこ)	きな粉	脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	795kcal 29.1g
	揚げパン(砂糖)		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	
	牛乳		牛乳	ショートニング	
	ポトフ	豚肉・ウインナー	人参	玉葱・キャベツ・セロリ	
青菜のじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	小松菜・人参	砂糖	

【おしらせ】天候や食材の納入状況により、献立・使用食材が変更になる場合があります。

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 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	精白米・麦	735kcal 35.1g		
	大豆とひじきのチーズ焼き	大豆・チーズ・豚肉 ウインナー・レバー	ひじき	じゃが芋・砂糖 植物油			
	わかめとツナのサラダ	かつお油漬け	わかめ	砂糖		ごま・ごま油	
	野菜スープ	鶏肉	人参・チンゲン菜	白菜・玉葱			
	加工小魚		かたくちいわし	砂糖			
18 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	精白米・麦	764kcal 26.6g		
	手作りコロッケ (ソース)	豚肉・鶏卵		じゃが芋・パン粉 小麦粉		植物油	
	三色あえ	ボークハム	人参	砂糖		ごま	
	つみれ汁	豆腐・いわし たら・みそ	わかめ	大根・根深ねぎ		でん粉・砂糖 植物油	
ふるさと給食の日							
21 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	精白米・麦	728kcal 27.9g		
	かつおの漁師漬フライ	かつお		生姜		植物油	
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし		マヨネーズ (卵不使用)	
	けんちん汁	鶏肉・豆腐	人参・葉葱	大根・ごぼう		じゃが芋 こんにゃく・でん粉	
	おかかふりかけ	鰹節	のり	抹茶		椎茸	砂糖・でん粉
23 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	精白米・麦	707kcal 31.2g		
	鮭のからしマヨネーズ焼き	さけ		パン粉		マヨネーズ (卵不使用)	
	ポテトのゴマドレッシング			きゅうり		じゃが芋・砂糖	ごま・ごま油
トマトと卵のスープ	鶏卵・豆腐 ベーコン		トマト パセリ	玉葱	でん粉		
24 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	精白米・麦	702kcal 25.8g		
	キャベツ入り平つくね	鶏肉・豚肉 エンドウ豆	鰹節	キャベツ・生姜		でん粉・佐藤	
	中華あえ		人参	キャベツ・きゅうり とうもろこし		砂糖	ごま・ごま油
	ユッケジャンスープ	鶏卵・豚肉 みそ	人参	玉葱・もやし・キムチ 根深ねぎ・にんにく・生姜 りんご		砂糖・でん粉	ごま・ごま油
菊花みかん			みかん				
25 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	精白米・麦	870kcal 35.3g		
	ちくわの磯部揚げ	竹輪・鶏卵	青のり	小麦粉		植物油	
	彩りきんぴら	鶏肉	人参	ごぼう		こんにゃく・砂糖	植物油
豆腐のカレー煮	豆腐・鶏肉 大豆		人参	玉葱・グリーンピース にんにく・生姜	カレールウ 植物油		
28 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	精白米・麦	706kcal 21.6g		
	ししゃもフライ		ししゃも	パン粉・小麦粉		植物油	
	海草サラダ		わかめ	コーンスターチ・砂糖		ショートニング	
ミネストローネ	大豆・ベーコン		人参	キャベツ・きゅうり・レタス	砂糖	ごま・ごま油	
29 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	精白米・麦	720kcal 26.2g		
	カラフル玉子焼き (ごまソース)	鶏卵・ウインナー 豆乳	人参	玉葱・とうもろこし グリーンピース		マヨネーズ 植物油	
	おかか和え	かつお節	小松菜・人参	もやし		砂糖	ごま
みそ汁	みそ	わかめ	人参・葉葱	玉葱・しめじ			
食品ロス削減の日 ～完食を目指そう！～							
30 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	精白米・麦	745kcal 30.5g		
	いわしの梅煮	いわし	しそ	うめ		砂糖・でん粉	
	筑前煮	竹輪・鶏肉	人参・さやいんげん	筍・ごぼう・れんこん		こんにゃく・砂糖	植物油
	わかめスープ	豆腐・鶏卵・ベーコン	わかめ	葉葱		玉葱	でん粉
ミルクプリン		牛乳・脱脂粉乳 生クリーム			ミルクプリンの素		
世界の料理を楽しもう！ ～アメリカ料理～							
31 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳	精白米・麦	872kcal 33.3g		
	パッパローチキン	鶏肉		にんにく・生姜		砂糖・でん粉	ごま・植物油
	グリーンサラダ			小松菜		キャベツ・きゅうり とうもろこし	ごま・植物油
かぼちゃのクリームスープ	ベーコン 白花豆		牛乳・粉チーズ 脱脂粉乳	南瓜・人参 パセリ	玉葱・しめじ	小麦粉 バター 植物油	

【おしらせ】天候や食材の納入状況により、献立・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21回の予定です。

錦田中学校:3日(木)・17日(木)・18日(金)・22日(火)は  
給食がありません。

山田中学校:4日(金)・11日(金)・15日(火)・22日(火)は  
給食がありません。

今月使用する地場産物です。

小松菜・・・山田地区 林さん  
葉ねぎ・・・小沢地区 山田さん  
しめじ・・・川原ヶ谷地区 長谷川さん  
トマトソース・・・三島ときめき連絡協議会トマトグループの皆さん

