



# 令和6年度11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		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	
1 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		758kcal 28.6g
	鯖の煮付け	さば			生姜	砂糖		
	さつま芋と大豆のサラダ	大豆			きゅうり	さつま芋・砂糖	マヨネーズ (卵不使用)	
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	小松菜	玉葱・白菜			
5 (火)	ターメリックライス(麦)					精白米・麦		733kcal 25.4g
	牛乳		牛乳					
	ホワイトソース	鶏肉・ベーコン 白花豆	牛乳 脱脂粉乳	人参・パセリ	玉葱・しめじ	小麦粉	バター 植物油	
	スパニッシュオムレツ エリンギソテー	鶏卵・ベーコン	チーズ・牛乳		玉葱	じゃが芋・砂糖	植物油	
			チンゲン菜	キャベツ・エリンギ		植物油		
6 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		748kcal 24.9g
	揚げだし豆腐の肉味噌がけ (にくみそ)	豆腐・ゼラチン 豚肉・大豆・みそ			玉葱・生姜・にんにく	でん粉	植物油	
	ポテトサラダ	ポークハム		人参	きゅうり	砂糖・でん粉	植物油	
	みそ汁	みそ・油揚げ	茎わかめ	人参	大根・根深ねぎ	じゃが芋・砂糖	マヨネーズ (卵不使用)	
8 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		739kcal 28.3g
	鯖のカレーあんかけ	さわら				砂糖・でん粉	植物油	
	ごま和え			小松菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま	
	いものこ汁	鶏肉・油揚げ		人参	ごぼう・まいたけ 根深ねぎ	里芋・しらたき 砂糖		
11 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		733kcal 30.4g
	ビビンバ(肉)	豚肉・みそ			筍・にんにく・生姜	砂糖	植物油	
	(たまご)	鶏卵				砂糖	植物油	
	(ナムル)			小松菜・人参	もやし		ごま・ごま油	
わかめスープ	鶏肉	わかめ	パセリ	玉葱・えのき茸		ごま・植物油		
12 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		766kcal 32.2g
	いかの香味焼き	いか・みそ			根深ねぎ・生姜・にんにく			
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉・大豆		人参	玉葱・椎茸・生姜	じゃが芋・砂糖	植物油	
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	小松菜	もやし	でん粉		
ヨーグルト		ヨーグルト・寒天			砂糖			
13 (水)	わかめご飯(麦)・牛乳		わかめ・牛乳			精白米・麦		735kcal 31.6g
	ポテトの玉子焼き	鶏卵・ウィンナー 豚肉		人参	玉葱	じゃが芋・砂糖	植物油	
	ごまソース					砂糖	ごま	
	五目豆	鶏肉・大豆 竹輪		人参	ごぼう	こんにゃく・砂糖		
豆腐とチンゲン菜のスープ	豆腐・ベーコン		人参	玉葱・えのき茸		植物油		
			チンゲン菜					
14 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		710kcal 28.3g
	いわしの蒲焼	いわし				砂糖・でん粉	ごま・植物油	
	おひたし	かつお節		小松菜・人参	キャベツ			
	豚汁	豆腐・みそ・豚肉		人参・葉葱	大根・ごぼう	じゃが芋・こんにゃく		
菊花みかん				みかん				
15 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		758kcal 31.7g
	元氣丼	豚肉・鶏卵 竹輪		小松菜・人参	玉葱・大根・ごぼう	砂糖	植物油	
	ごま入りみそ汁	油揚げ・みそ	茎わかめ		玉葱・根深ねぎ	じゃが芋	ごま	
	アーモンドフィッシュ		かたくちいわし			砂糖	アーモンド ごま	
18 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		703kcal 27.0g
	ししゃもの竜田揚げ		ししゃも		生姜	でん粉	植物油	
	ひじき入りチャプチェ	豚肉	ひじき	ピーマン・人参 赤ピーマン	白菜キムチ	春雨・砂糖	植物油	
	肉団子スープ	鶏肉・大豆粉		小松菜・人参	玉葱・大根	でん粉・パン粉・砂糖		

【お知らせ】※天候や食材の納入状況等により、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)	
19 (火)	ロールパン (背割り) 牛乳	焼きそばをパンにはさん ていただきますよ。	脱脂粉乳 牛乳		小麦粉・砂糖 ショートニング	762kcal 30.7g
	焼きそば	豚肉	人参 キャベツ	中華めん 植物油		
	中華風 白菜のクリームスープ	ベーコン・鶏肉 白花豆	人参 白菜・玉葱・生姜	でん粉 ごま油 植物油		
			脱脂粉乳			
<b>ふるさと給食の日</b>						
20 (水)	ご飯 (麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	714kcal 24.8g
	三島コロッケ	豚肉・大豆粉		玉葱	じゃが芋・パン粉 植物油	
	キャベツの味噌炒め	豚肉・みそ	みしま コロッケ	ピーマン 人参 キャベツ にんにく・生姜	砂糖・でん粉 ごま・植物油	
	かきたま汁	豆腐・鶏卵	わかめ	玉葱・えのき茸	でん粉	
<b>だして味わう『和食の日』</b>						
21 (木)	ご飯 (麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	774kcal 27.5g
	タラのもみじ焼き	たら		人参 玉葱・とうもろこし	パン粉 マヨネーズ 植物油	
	青菜のアーモンド和え			小松菜 人参 キャベツ	砂糖 アーモンド ごま油	
	すまし汁	豆腐・蒲鉾	わかめ	えのき茸・筍・根深ねぎ		
22 (金)	中華めん・牛乳		牛乳	小麦粉		774kcal 32.1g
	味噌ラーメン	豚肉・みそ	人参	玉葱・もやし・キャベツ 筍・根深ねぎ にんにく・生姜	砂糖 植物油 ごま油	
	きびなごフライ (ソース)		きびなご		パン粉 植物油 ごま	
	じゃが芋の中華サラダ			人参 きゅうり・とうもろこし	じゃが芋・砂糖 ごま・ごま油	
25 (月)	ご飯 (麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	824kcal 33.8g
	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・大豆 レバー・みそ	人参	玉葱・筍・にんにく 根深ねぎ・椎茸・生姜	麻婆豆腐の素・砂糖 植物油 でん粉	
	焼き餃子	豚肉	ニラ	キャベツ・玉葱・生姜	小麦粉・でん粉 植物油	
	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	
26 (火)	ご飯 (麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	713kcal 27.6g
	煮込みおでん	さつまいも・竹輪 豆腐 (がんもどき)	昆布 ひじき (がんもどき)	人参 大根 ごぼう (がんもどき)	里芋・こんにゃく 植物油 砂糖	
	たまごのしょうゆ煮	鶏卵			砂糖	
	ツナマヨサラダ	かつお油漬け		人参 キャベツ・レタス きゅうり	砂糖 マヨネーズ (卵不使用) ごま	
のり佃煮		のり			砂糖・でん粉	
27 (水)	ご飯 (麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	811kcal 25.4g
	里芋のミートカレー	豚肉・大豆 レバー・みそ	人参 トマトピューレ	玉葱・グリーンピース にんにく・生姜	里芋 カレールウ 植物油	
	福神漬		なた豆・しそ	大根・なす・きゅうり 蓮根・生姜・うり・椎茸	砂糖	
	グリーンサラダ			小松菜 キャベツ・きゅうり とうもろこし	砂糖 ごま・植物油	
28 (木)	ご飯 (麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	702kcal 25.5g
	ぶりの西京焼き	ぶり・みそ			砂糖	
	かぼちゃのサラダ	豆乳		南瓜 きゅうり	砂糖 マヨネーズ (卵不使用) アーモンド	
	いもだんご汁	鶏肉		人参・葉葱 大根・しめじ	じゃが芋・でん粉	
29 (金)	ご飯 (麦)・牛乳		牛乳		精白米・麦	734kcal 29.1g
	中華丼	豚肉・いか 蒲鉾	小松菜 人参	キャベツ・玉葱・筍 もやし・椎茸	でん粉 植物油 ごま油	
	お好み豆 (きな粉)	白いんげん豆 きなこ			砂糖・でん粉 植物油	
	菊花みかん			みかん		

【お知らせ】※天候や食材の納入状況等により、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19回の予定です。  
錦田中学校:7日(木)、8日(金)は給食がありません。  
山田中学校:6日(水)、7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野菜】

さつまいも…塚原新田の河崎さん  
里芋…塚原新田の杉本さん  
しめじ…川原ヶ谷地区の長谷川さん  
小松菜…山田地区の林さん

