



令和7年度 9月中学校給食予定献立表

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)
今月の給食目標は『夏の疲れを回復する食事をしよう』です。夏に不足しがちなビタミンやタンパク質を積極的に摂ることに加え、朝・昼・晩の3回の食事を摂ることも大切です。特に一日の始まりの『朝ご飯』をしっかり食べることを心がけましょう。					
1 (月)	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳		カレールウ	植物油
	夏野菜のキーマカレー	豚肉・大豆 レバー・みそ	人参・トマト ピーマン	玉葱・なす にんにく・生姜 キャベツ・きゅうり とうもろこし・枝豆	
	ピーンズサラダ	大豆		砂糖	ごま油
2 (火)	なし			なし	
	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	いわしの生姜煮	いわし・昆布だし		生姜	
3 (水)	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	ひじき	人参 さやいんげん	砂糖・でん粉
	肉団子スープ	鶏肉・大豆粉		小松菜・人参	砂糖
	ベビーチーズ		チーズ	もやし・玉葱	ごま・植物油
4 (木)	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・大豆 鶏肉・レバー・みそ		人参・葉ねぎ	砂糖・でん粉
	海藻サラダ		わかめ	人参	植物油
5 (金)	海藻サラダ			キャベツ・きゅうり・レタス	砂糖
	麦ご飯				ごま・ごま油
	牛乳	牛乳			
	シイラのパン粉焼き		しいら		精白米・麦
8 (月)	グリーンサラダ				
	さつま芋シチュー	鶏肉・白花豆	牛乳	人参	パン粉
	麦ご飯			玉葱・エリンギ	砂糖
	牛乳	牛乳			マヨネーズ
9 (火)	厚焼きたまご	鶏卵・かつお節	昆布だし		植物油・ごま
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉・大豆		人参 さやいんげん	さつま芋・小麦粉
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	葉ねぎ	バター
	加工小魚		かたくちいわし	玉葱・キャベツ	植物油
10 (水)	麦ご飯				
	牛乳	牛乳			
	さわらの豆みそ焼き	さわら・大豆 みそ		葉ねぎ	精白米・麦
	塩昆布の即席漬け		塩昆布	人参	パン粉
11 (木)	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	キャベツ・きゅうり	マヨネーズ・ごま
	加工小魚		葉ねぎ	玉葱	(卵不使用)
	わかめご飯(麦)		わかめ		ごま
	牛乳	牛乳			
12 (金)	焼き餃子	豚肉		二郎	精白米・麦
	筑前煮	ちくわ・鶏肉		人参 さやいんげん	パン粉
	かきたま汁	鶏卵		小松菜	マヨネーズ
	豆乳ココアプリン	豆乳	牛乳 生クリーム	玉葱・えのき茸	ごま
16 (火)	麦ご飯				
	牛乳	牛乳			
	里芋みしまコロッケ	豚肉・かつお節		玉ねぎ	精白米・麦
	キャベツの味噌炒め	豚肉・みそ		人参・ビーマン	パン粉
16 (火)	いもだんご汁	鶏肉		人参・小松菜	小麦粉・小麥粉
	中華めん			玉ねぎ	植物油
	牛乳	牛乳			710kcal 23.9g
	豆乳タンタン麺	豚肉・豆乳・みそ	煮干し	人参 小松菜	砂糖
16 (火)	じゃが芋の中華サラダ			もやし・玉葱 にんにく・生姜	ごま・植物油
	麦ご飯			人参	721kcal 34.1g
	牛乳	牛乳		きゅうり・とうもろこし	精白米・麦
	メバルの野菜あんかけ (野菜あん)	メバル		生姜	パン粉
16 (火)	切干大根のサラダ			人参 さやいんげん	植物油
	ボテトスープ	鶏肉		小松菜・人参	707kcal 27.5g
	麦ご飯			きゅうり・切干大根	砂糖
	牛乳	牛乳		人参・チンゲン菜	ごま・ごま油
16 (火)	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉・みそ		玉葱・もやし	植物油
	ツナと青菜のごま和え	かつお油漬け		人参 さやいんげん	702kcal 30.5g
	わかめスープ	わかめ		小松菜・人参	砂糖
	のりの佃煮	のり		キャベツ	ごま
16 (火)				玉葱・もやし・えのき茸	ごま・植物油
					砂糖・水あめ・でん粉

【おしらせ】天候により、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 (水)	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	アジフライ (ソース)	あじ		パン粉	植物油
	ピーマンのピリ辛炒め	豚肉・みそ	人参・ピーマン	砂糖	ごま
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	てん粉	植物油
18 (木)	ふるさと給食献立				
	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	カラフル玉子焼き (ソース)	鶏卵・ウインナー	人参	玉葱・とうもろこし グリンピース	マヨネーズ 植物油
	レタスのシャキシャキ青のり和え	青のり	人参	もやし・レタス	砂糖
	吳汁	大豆・みそ 油揚げ	人参・葉ねぎ	大根	さつま芋 こんにゃく
	ふりかけ	かつお節	抹茶	椎茸	砂糖・てん粉
19 (金)	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	タコライス	豚肉・大豆 ベーコン・レバー	トマト・人参	玉葱・にんにく	じゃが芋・砂糖 植物油
	こんにゃくサラダ		人参	キャベツ・きゅうり	こんにゃく・砂糖 ごま・ごま油
	カルビスゼリー	ゼラチン	乳飲料・寒天	バイン缶	砂糖
22 (月)	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	ししゃもフライ	ししゃも		パン粉・小麦粉 コーンスターク・砂糖	植物油 ショートニング
	ごま和え		小松菜・人参	キャベツ	砂糖 ごま
24 (水)	いものこ汁	鶏肉・油揚げ	人参・葉ねぎ	ごぼう・まいたけ	里芋・しらたき・砂糖
	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	鰯のみそ煮	さば・みそ		生姜	砂糖
25 (木)	しらたきの炒め物	豚肉	人参 さやいんげん		しらたき・砂糖 ごま・ごま油
	けんちん汁	豆腐・鶏肉	人参・葉ねぎ	大根・ごぼう	じゃが芋・こんにゃく ごま油 てん粉
	バーガーパン		脱脂粉乳		小麦粉・砂糖 ショートニング
	角型食パン		脱脂粉乳		小麦粉・砂糖 ショートニング
26 (金)	牛乳		牛乳		
	ハンバーグ (ケチャップソース)	鶏肉・豚肉	トマトペースト	玉葱・にんにく・生姜 玉葱	砂糖 砂糖 植物油
	小松菜サラダ		小松菜・人参	キャベツ	砂糖 ごま・ごま油
	卵スープ	豆腐・鶏卵・ハム		玉葱	てん粉
	麦ご飯			精白米・麦	
29 (月)	牛乳		牛乳		
	フカとじゃが芋の揚げ煮	フカ・大豆	さやいんげん		じゃが芋・てん粉 砂糖 植物油 カシューナッツ ごま
	おひたし		小松菜	レタス・もやし	
	みそ汁	豆腐・みそ	葉ねぎ	なめこ	
30 (火)	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳		牛乳		
	親子丢	鶏卵・鶏肉 かまぼこ	人参	玉葱・しめじ・筍 グリンピース・椎茸	砂糖
	みそ汁	みそ・油揚げ	小松菜	玉葱	さつま芋
	麦ご飯			精白米・麦	

【おしらせ】天候により、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。
- ◆26日(金)は山田中は給食がありません。

今月の給食で使用する野菜の生産者の皆さん

- ・葉ねぎ…小沢地区 山田貴臣さん
- ・じゃが芋…笹原新田 今井洋平さん
- ・エリンギ・しめじ…川原ヶ谷 橋内弥生さん

☆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
三島市立錦田(山田)中学校ホームページ
→ 給食 → メニュー



9月1日は『防災の日』です。気づいたとき
に備えを進めていきましょう。

第1問 備蓄しておくとよい水は1人1日何Lでしょう?
①1L ②2L ③3L

第2問 災害時に伝言を録音できる「災害用伝言ダイヤル」。
ダイヤル番号はどれでしょう?
①110 ②119 ③171

第3問 炊いた後に乾燥させることで長持ちするお米の名前
は次のうちどれでしょう?
①アルファ化米 ②ベータ化米 ③デルタ化米