



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) たんばく質 (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 牛乳 夏野菜のキーマカレー ビーンズサラダ なし	豚肉・大豆 レバー・みそ 大豆	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	精白米・麦 カレールウ 砂糖 ごま油	794kcal 30.9g
2 (火)	麦ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 ひじきの炒め煮 肉団子スープ ベビーチーズ	牛乳 いわし・昆布だし さつま揚げ・大豆 ひじき 鶏肉・大豆粉 チーズ	人参 さやいんげん 小松菜・人参 もやし・玉葱	精白米・麦 砂糖・てん粉 砂糖 ごま・植物油 てん粉・パン粉	716kcal 34.0g
3 (水)	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 海藻サラダ	豆腐・豚肉・大豆 鶏肉・レバー・みそ わかめ	人参・葉ねぎ 玉葱・筍・にんにく 椎茸・生姜 人参 キャベツ・きゅうり・レタス	精白米・麦 砂糖・てん粉 植物油 砂糖 ごま・ごま油	738kcal 31.9g
4 (木)	麦ご飯 牛乳 シイラのパン粉焼き グリーンサラダ さつま芋シチュー	牛乳 しいら 鶏肉・白花生	小松菜 人参 キャベツ・とうもろこし きゅうり 玉葱・エリンギ	精白米・麦 パン粉 砂糖 マヨネーズ 植物油・ごま バター 植物油	802kcal 31.7g
5 (金)	麦ご飯 牛乳 厚焼きたまご じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁 加工小魚	鶏卵・かつお節 昆布だし 豚肉・大豆 みそ・油揚げ 茎わかめ かたくちいわし	人参 さやいんげん 葉ねぎ 玉葱・椎茸・生姜 玉葱・キャベツ	精白米・麦 砂糖・てん粉 植物油 じゃが芋・砂糖 てん粉 砂糖 ごま	762kcal 28.1g
8 (月)	麦ご飯 牛乳 さわらの豆みそ焼き 塩昆布の即席漬け みそ汁	さわら・大豆 みそ みそ・油揚げ わかめ	葉ねぎ 人参 キャベツ・きゅうり 葉ねぎ 玉葱	精白米・麦 パン粉 マヨネーズ・ごま (卵不使用) ごま じゃが芋	720kcal 30.9g
9 (火)	わかめご飯(麦) 牛乳 焼き餃子 筑前煮 かきたま汁 豆乳ココアプリン	わかめ 牛乳 豚肉 ちくわ・鶏肉 鶏卵 豆乳	わかめ 牛乳 ニラ 人参 さやいんげん 小松菜	精白米・麦 小麦粉・てん粉・砂糖 ごんにやく・砂糖 植物油 てん粉 ココアプリンの素	700kcal 26.0g
10 (水)	麦ご飯 牛乳 里芋みしまクロquette キャベツの味噌炒め いもだんご汁	豚肉・かつお節 豚肉・みそ 鶏肉	人参・ピーマン 人参・小松菜 玉葱 キャベツ・にんにく・生姜 大根・しめじ	精白米・麦 里芋・パン粉・小麦粉 砂糖 植物油 砂糖・てん粉 植物油 じゃが芋・てん粉	710kcal 23.9g
11 (木)	中華めん 牛乳 豆乳タンタン麺 じゃが芋の中華サラダ	牛乳 豚肉・豆乳・みそ 煮干し	人参 小松菜 人参 もやし・玉葱 にんにく・生姜 きゅうり・とうもろこし	小麦粉 砂糖 ごま・植物油 じゃが芋・砂糖 ごま・ごま油	721kcal 34.1g
12 (金)	麦ご飯 牛乳 メバルの野菜あんかけ (野菜あん) 切干大根のサラダ ポテトスープ	メバル 鶏肉	人参 さやいんげん 小松菜・人参 人参・チンゲン菜 生姜 玉葱・もやし きゅうり・切干大根 玉葱	精白米・麦 小麦粉 植物油 てん粉・砂糖 砂糖 ごま・ごま油 じゃが芋 植物油	707kcal 27.5g
16 (火)	麦ご飯 牛乳 生揚げの五目煮 ツナと青菜のごま和え わかめスープ のりの佃煮	牛乳 生揚げ・豚肉・みそ かつお油漬け 鶏肉 わかめ のり	人参 さやいんげん 小松菜・人参 人参 椎茸・生姜 キャベツ 玉葱・もやし・えのき茸	精白米・麦 砂糖・てん粉 植物油 砂糖 ごま ごま・植物油 砂糖・水あめ・てん粉	702kcal 30.5g

【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	701kcal 27.1g
	牛乳	牛乳			
	アジフライ (ソース)	あじ		パン粉 砂糖 ごま 植物油	
	ピーマンのピリ辛炒め	豚肉・みそ	人参・ピーマン もやし・根深ねぎ にんにく・生姜	てん粉 植物油	
	みそ汁	みそ・油揚げ わかめ	人参・小松菜 玉葱・キャベツ		
18 (木)	ふるさと給食献立				773kcal 29.5g
	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	カラフル玉子焼き (ソース)	鶏卵・ウィンナー	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	
	レタスのシャキシャキ青のり和え		人参 もやし・レタス	砂糖 ごま油	
	呉汁	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 のり	抹茶 椎茸	砂糖・てん粉	
19 (金)	麦ご飯			精白米・麦	713kcal 25.1g
	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 人参	じゃが芋・砂糖 こんにゃく・砂糖 ごま・ごま油	
	こんにゃくサラダ カルピスゼリー	ゼラチン	キャベツ・きゅうり パイン缶	砂糖	
22 (月)	麦ご飯			精白米・麦	714kcal 26.1g
	牛乳	牛乳			
	ししゃもフライ	ししゃも		パン粉・小麦粉 コーンスターチ・砂糖 植物油 ショートニング	
	ごま和え いものこ汁	鶏肉・油揚げ	小松菜・人参 人参・葉ねぎ ごぼう・まいたけ	砂糖 里芋・しらたき・砂糖 ごま	
24 (水)	麦ご飯			精白米・麦	702kcal 33.1g
	牛乳	牛乳			
	鯖のみそ煮	さば・みそ	生姜	砂糖	
	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 てん粉 ごま油	
25 (木)	バーガーパン	脱脂粉乳		小麦粉・砂糖 ショートニング	725kcal 32.5g
	角型食パン	脱脂粉乳		小麦粉・砂糖 ショートニング	
	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	
26 (金)	麦ご飯			精白米・麦	700kcal 29.5g
	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 みそ汁	豆腐・みそ	小松菜 葉ねぎ なめこ	レタス・もやし	
29 (月)	麦ご飯			精白米・麦	724kcal 33.8g
	牛乳	牛乳			
	親子丼	鶏卵・鶏肉 かまぼこ	人参 玉葱・しめじ・筍 グリーンピース・椎茸	砂糖	
	みそ汁	みそ・油揚げ わかめ	小松菜 玉葱	さつま芋	
30 (火)	麦ご飯			精白米・麦	703kcal 30.4g
	牛乳	牛乳			
	タラのカレーあんかけ (カレーあん)	タラ		てん粉 砂糖・てん粉	
	ひじきのナムル		ひじき 小松菜・人参	もやし・にんにく ごま・ごま油	
	中華風 白菜のクリームスープ	鶏肉・ベーコン 白花生	人参 白菜・玉葱・生姜	てん粉 ごま油・植物油	

【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