



令和7年度 10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

調理場

日	献立名	主に体の組織をつくる 食 品	主に体の調子を整える 食 品	主にエネルギーになる 食 品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
今月の給食目標は「偏食をなくし、バランスよく食べよう」です。少しずつ暑さが和らぎ「食欲の秋」がやってきます。食欲がわくこの季節に、偏食(好き嫌い)をなくし、バランスよく食事ができるように心がけてみましょう！					
1 (水)	ソフト麺 牛乳	牛乳		小麦粉	
	カレーソース さつま芋と大豆のサラダ	豚肉・豆乳・みそ 大豆	人参・パセリ きゅうり	カレールウ さつま芋・砂糖 マヨネーズ (卵不使用)	818kcal 28.2g
	麦ご飯 牛乳	牛乳		精白米・麦	
2 (木)	二色そぼろ丼 ツナそぼろ たまごそぼろ	かつお油漬・大豆 油揚げ	人参	玉葱・筍・椎茸・生姜 砂糖	753kcal 31.3g
	具だくさん汁	みそ・豚肉	人参	大根・根深ねぎ さつま芋・こんにゃく	
	麦ご飯 牛乳	牛乳		精白米・麦	
3 (金)	手作りコロッケ (ソース)	豚肉・鶏卵		玉葱 砂糖	775kcal 25.8g
	三色えんどう		人参	キャベツ・きゅうり 砂糖	ごま
	つみれ汁	豆腐・いわし タラ・みそ・大豆粉	わかめ	大根・根深ねぎ・生姜 てん粉・砂糖	植物油
十五夜献立 「芋名月」の別名にちなんで、芋を使った献立です。					
6 (月)	麦ご飯 牛乳	牛乳		精白米・麦	
	さんまの蒲焼 おひたし	さんま	小松菜・人参	キャベツ 根深ねぎ・まいかけ	砂糖・てん粉 植物油・ごま
	芋煮	豚肉・油揚げ	人参	根深ねぎ・まいかけ	里芋・こんにゃく・砂糖
	お月見デザート	インゲン豆・豆乳			砂糖・米粉・さつまいも
	麦ご飯 牛乳	牛乳		精白米・麦	
7 (火)	ポテトの玉子焼き ごまソース	鶏卵・ワインナー 豚肉	人参	玉葱 砂糖	704kcal 28.7g
	おひたし みそ汁		小松菜・人参 人参	もやし 玉葱・えのき茸	ごま
	麦ご飯 牛乳	牛乳		精白米・麦	
8 (水)	いわしの梅煮 ごま和え	いわし	しそ	うめ 砂糖・てん粉	702kcal 29.7g
	豚汁 ペペチーズ	豆腐・みそ・豚肉	小松菜・人参 人参	キャベツ 大根・ごぼう・根深ねぎ	砂糖 植物油
	麦ご飯 牛乳	牛乳		精白米・麦	
9 (木)	大豆とひじきのチーズ焼き わかめとツナのサラダ	大豆・豚肉 ウインナー・レバー	チーズ・ひじき	人参・トマト 人参	玉葱・マッシュルーム にんにく・生姜 キャベツ・きゅうり とうもろこし
	野菜スープ	かつお油漬け	わかめ	人参・小松菜	白菜・玉葱 砂糖
	加工小魚	鶏肉			ごま
10 (金)	⑩目の愛護デー献立 ⑩目によいとされる栄養素アスタキサンチン(鮭)とビタミンA・C・E(プロッコリー)をたっぷり摂れる献立です。				
	麦ご飯 牛乳	牛乳		精白米・麦	
	鮭のハーブ焼き	さけ			マヨネーズ (卵不使用)
	プロッコリーサラダ たまごスープ		プロッコリー	キャベツ・とうもろこし	マヨネーズ・ごま (卵不使用)
14 (火)	揚げパン(ココア) 揚げパン(砂糖)		脱脂粉乳		小麦粉・砂糖・ココア 小麦粉・砂糖
	牛乳 ボトフ		脱脂粉乳		ショートニング・植物油 ショートニング・植物油
	ツナサラダ	牛乳	人参	キャベツ・玉葱・セロリ	じゃが芋
15 (水)	ターメリックライス(麦) 牛乳		人参	キャベツ・きゅうり・レタス	砂糖
	鶏肉のホワイトソース スパニッシュオムレツ	鶏肉・ベーコン 白花豆	牛乳 脱脂粉乳	玉葱・しめじ	小麦粉 バター 植物油
	グリーンサラダ			小松菜	てん粉・砂糖 砂糖
16 (木)	麦ご飯 牛乳	牛乳		精白米・麦	
	焼きししゃも 海草サラダ	ししゃも わかめ	人参	キャベツ・きゅうり	ごま・ごま油
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉・大豆	かぼちゃ・人参 さやいんげん	玉葱・椎茸・生姜	植物油
				じゃが芋・砂糖・てん粉	745kcal 27.2g

【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 (kcal) たんぱく質 (g)
17 (金)	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	ごぼう入り ハッシュドポーク	豚肉・大豆・みそ 牛肉	トマト・人参	玉葱・ごぼう にんにく・生姜	じゃが芋・ハヤシルウ 小麦粉・砂糖・はちみつ
	フレンチサラダ		赤ピーマン	キャベツ・きゅうり・レタス とうもろこし	砂糖 植物油
ふるさと給食の日献立					
20 (月)	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	黒はんぺんのお茶フライ	さば・いわし たら・大豆粉	せん茶	パン粉・小麦粉 でん粉・砂糖 コーンフラワー	植物油
	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 ごま・植物油
22 (水)	小松菜のスープ	豆腐・豚肉		小松菜・人参	玉葱・えのき茸
	おかかふりかけ	鰹節	のり	抹茶	椎茸
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵	わかめ	人参	とうもろこし・えのき茸
	麦ご飯				てん粉 ごま油
23 (木)	牛乳	牛乳			
	焼き餃子	豚肉		ニラ	キャベツ・玉葱・生姜
	ひじき入りチャプチエ	豚肉	ひじき	ピーマン・人参 赤ピーマン	白菜キムチ
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵	わかめ	人参	春雨・砂糖 ごま油
24 (金)	麦ご飯				精白米・麦
	牛乳	牛乳			
	ちくわの磯部揚げ	ちくわ	青のり		小麦粉 植物油
	五目きんぴら	豚肉		人参 さやいんげん	ごぼう こんにゃく・砂糖 ごま 植物油
27 (月)	豆腐のカレー煮	豆腐・鶏肉 大豆・みそ		人参	玉葱・グリンピース にんにく・生姜
	麦ご飯				カレールウ 植物油
	牛乳	牛乳			
	豚肉の塩こうじ炒め	豚肉		人参・ピーマン	玉葱・にんにく・生姜
28 (火)	青菜のかき玉スープ	鶏卵・豆腐	わかめ	小松菜	砂糖・てん粉 てん粉
	豆乳ココアプリン	豆乳	牛乳 生クリーム		植物油 ココアプリンの素
	麦ご飯				
	牛乳	牛乳			
29 (水)	鮯の香味焼き	さば			精白米・麦
	ポテトサラダ			人参	にんにく・生姜 砂糖 じゃが芋・砂糖
	吳汁	大豆・みそ・油揚げ		人参	きゅうり ごま・ごま油 マヨネーズ (卵不使用)
	麦ご飯				
30 (木)	牛乳	牛乳			
	小松菜豚丼	豚肉		小松菜	玉葱・白菜・筍・椎茸 しめじ・にんにく・生姜
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ		てん粉・砂糖 ごま油 植物油 もやし
	食品ロス削減の日 ~完食を目指そう!~				
31 (金)	麦ご飯				精白米・麦
	牛乳	牛乳			
	タラのキャロット焼き	たら		人参	玉葱・とうもろこし パン粉 マヨネーズ 植物油
	ポテトのゴマドレッシング				
	ジュリエンヌスープ	ベーコン		人参	きゅうり じゃが芋・砂糖 ごま・ごま油 植物油
	十三夜献立 月に見立てた丸いつくねと「豆名月」の別名にちなんだ豆を使った献立です。				
	麦ご飯				
	牛乳	牛乳			
	キャベツ入り平つくね	鶏肉・豚肉 エンドウ豆・鰹節			精白米・麦
	五目豆	鶏肉・大豆 竹輪 豚肉		キャベツ・生姜	てん粉・砂糖
	お月見だんご汁			人参 さやいんげん	こんにゃく・砂糖
	のりの佃煮	のり		かぼちゃ・人参	大根・根深ねぎ 白玉団子 ごま油 砂糖・水あめ・てん粉

【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(金)・16日(木)・17日(金)・21日(火)は

給食がありません。

山田中学校:9日(木)・10日(金)・21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

しめじ…川原ヶ谷地区 橋内さん

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

