



# 令和7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)
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 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	牛乳 人参・パセリ 玉葱・生姜・にんにく きゅうり	小麦粉 カレールウ さつま芋・砂糖 植物油 マヨネーズ (卵不使用)	818kcal 28.2g
2 (木)	麦ご飯 牛乳 二色そばろ丼 ツナそばろ たまごそばろ 具だくさん汁	かつお油漬・大豆 油揚げ 鶏卵 みそ・豚肉	牛乳 人参 人参 大根・根深ねぎ	精白米・麦 砂糖 砂糖 さつま芋・こんにゃく 植物油 植物油	753kcal 31.3g
3 (金)	麦ご飯 牛乳 手作りコロッケ (ソース) 三色あえ つみれ汁	豚肉・鶏卵 豆腐・いわし たら・みそ・大豆粉	牛乳 人参 人参 わかめ 大根・根深ねぎ・生姜	精白米・麦 じゃが芋・パン粉・小麦粉 植物油 砂糖 ごま ごま 砂糖 てん粉・砂糖 植物油	775kcal 25.8g
6 (月)	<b>十五夜献立</b> 「芋名月」の別名にちなんで、芋を使った献立です。				
	麦ご飯 牛乳 さんまの蒲焼 おひたし 芋煮 お月見デザート	さんま 豚肉・油揚げ インゲン豆・豆乳	 小松菜・人参 人参 キャベツ 根深ねぎ・まいたけ	精白米・麦 砂糖・てん粉 植物油・ごま 里芋・こんにゃく・砂糖 砂糖・米粉・さつまいも	811kcal 27.3g
7 (火)	麦ご飯 牛乳 ポテトの玉子焼き ごまソース おひたし みそ汁	鶏卵・ウィンナー 豚肉 みそ・油揚げ	牛乳 人参 小松菜・人参 人参 玉葱 もやし 玉葱・えのき茸	精白米・麦 じゃが芋・砂糖 植物油 砂糖 ごま	704kcal 28.7g
8 (水)	麦ご飯 牛乳 いわしの梅煮 ごま和え 豚汁 ベビーチーズ	いわし 豆腐・みそ・豚肉	牛乳 しそ 小松菜・人参 人参 うめ キャベツ 大根・ごぼう・根深ねぎ	精白米・麦 砂糖・てん粉 砂糖 ごま 植物油 里芋・こんにゃく	702kcal 29.7g
9 (木)	麦ご飯 牛乳 大豆とひじきのチーズ焼き わかめとツナのサラダ 野菜スープ 加工小魚	大豆・豚肉 ウィンナー・レバー かつお油漬 鶏肉	牛乳 チーズ・ひじき わかめ 人参 人参・小松菜 かたくちいわし	精白米・麦 じゃが芋・砂糖 植物油 砂糖 ごま・ごま油 砂糖 ごま	744kcal 33.6g
10 (金)	<b>⑩目の愛護デー献立⑩</b> 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（ブロッコリー）をたっぷり摂れる献立です。				
	麦ご飯 牛乳 鮭のハーブ焼き ブロッコリーサラダ たまごスープ	さけ 鶏卵・鶏肉	牛乳 人参 人参 玉葱	精白米・麦 マヨネーズ (卵不使用) マヨネーズ・ごま (卵不使用) てん粉	707kcal 33.8g
14 (火)	揚げパン（ココア） 揚げパン（砂糖） 牛乳 ポトフ ツナサラダ	脱脂粉乳 脱脂粉乳 牛乳 豚肉・ウィンナー かつお油漬	人参 人参 人参 人参 人参 人参	小麦粉・砂糖・ココア 小麦粉・砂糖 じゃが芋 砂糖 植物油・ごま	791kcal 28.0g
15 (水)	ターメリックライス（麦） 牛乳 鶏肉のホワイトソース スパニッシュオムレツ グリーンサラダ	鶏肉・ベーコン 白花生 鶏卵・鶏肉・鰹節	牛乳 牛乳 脱脂粉乳 人参 かぼちゃ 小松菜	精白米・麦 小麦粉 バター 植物油 植物油 ごま・植物油	730kcal 26.5g
16 (木)	麦ご飯 牛乳 焼きししゃも 海藻サラダ かぼちゃのそばろ煮	ししゃも わかめ 豚肉・大豆	牛乳 人参 人参 人参 人参 人参	精白米・麦 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
17 (金)	麦ご飯 牛乳 ごぼう入り ハッシュドポーク フレンチサラダ	豚肉・大豆・みそ 牛肉	トマト・人参 玉葱・ごぼう にんにく・生姜 キャベツ・きゅうり・レタス とうもろこし	精白米・麦 じゃが芋・ハヤシルウ 小麦粉・砂糖・はちみつ 砂糖 植物油	741kcal 24.0g
20 (月)	ふるさと給食の日献立				722kcal 26.4g
	麦ご飯 牛乳 黒はんぺんのお茶フライ ひじきの炒め煮 小松菜のスープ おかかふりかけ	さば・いわし たら・大豆粉 さつま揚げ・大豆 豆腐・豚肉 鰹節	牛乳 ぜん茶 ひじき 人参 さやいんげん 小松菜・人参 抹茶	玉葱・えのき茸 椎茸 砂糖・てん粉 植物油 ごま・植物油 植物油	
22 (水)	麦ご飯 牛乳 焼き餃子 ひじき入りチャブチェ 中華コンススープ	豚肉 豚肉 豆腐・鶏卵	ニラ ピーマン・人参 赤ピーマン 人参	キャベツ・玉葱・生姜 白菜キムチ 春雨・砂糖 とうもろこし・えのき茸	精白米・麦 小麦粉・てん粉・砂糖 春雨・砂糖 てん粉 ごま油 ごま油
23 (木)	麦ご飯 牛乳 中華丼 じゃが芋の中華サラダ	豚肉・いか かまぼこ	人参・小松菜 人参	キャベツ・玉葱・筍 もやし・椎茸 キャベツ・きゅうり	精白米・麦 てん粉 じゃが芋・砂糖 植物油 ごま油 ごま油
24 (金)	麦ご飯 牛乳 ちくわの磯部揚げ 五目きんぴら 豆腐のカレー煮	ちくわ 豚肉 豆腐・鶏肉 大豆・みそ	青のり 人参 さやいんげん 人参	ごぼう 玉葱・グリーンピース にんにく・生姜	精白米・麦 小麦粉 こんにゃく・砂糖 ごま 植物油 植物油
27 (月)	麦ご飯 牛乳 豚肉の塩こうじ炒め 青菜のかき玉スープ 豆乳ココアプリン	豚肉 鶏卵・豆腐 豆乳	人参・ピーマン 小松菜 牛乳 生クリーム	玉葱・にんにく・生姜 玉葱・えのき茸	精白米・麦 砂糖・てん粉 てん粉 ココアプリンの素
28 (火)	麦ご飯 牛乳 鯖の香味焼き ポテトサラダ 呉汁	さば 大豆・みそ・油揚げ	人参 人参	にんにく・生姜 きゅうり 大根・根深ねぎ・ごぼう	精白米・麦 砂糖 じゃが芋・砂糖 こんにゃく
29 (水)	麦ご飯 牛乳 小松菜豚丼 みそ汁	豚肉 生揚げ・みそ	小松菜 わかめ	玉葱・白菜・筍・椎茸 しめじ・にんにく・生姜 もやし	精白米・麦 てん粉・砂糖 ごま油 植物油
30 (木)	食品ロス削減の日 ～完食を目指そう！～				700kcal 28.1g
	麦ご飯 牛乳 たら ポテトのゴマドレッシング ジュリエンスープ	牛乳 たら ベーコン	人参 人参	玉葱・とうもろこし きゅうり 玉葱・キャベツ・えのき茸 セロリ・にんにく	精白米・麦 パン粉 じゃが芋・砂糖 植物油 ごま・ごま油 ごま・ごま油 植物油
31 (金)	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。				702kcal 27.1g
	麦ご飯 牛乳 キャベツ入り平つくね 五目豆 お月見だんご汁 のりの佃煮	鶏肉・豚肉 エンドウ豆・鰹節 鶏肉・大豆 竹輪 豚肉	牛乳 人参 さやいんげん かぼちゃ・人参 のり	キャベツ・生姜 ごぼう 大根・根深ねぎ 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。

今月使用する地産地物です。

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

