



# 令和2年度 10月中学校給食予定献立表

三島市立北中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)	
1日(木) お月見 献立	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	842kcal 29.1g	
	スコッチエッグ(トナリ)	豚肉・鶏肉・鶏卵	トマトピューレ	砂糖・パン粉		
	里芋のそぼろ煮	豚肉	人参・さやいんげん	玉葱		ラード 植物油
	きのこのみそ汁	豆腐・みそ	玉葱・干し椎茸・古根	里芋・砂糖・でん粉		植物油
	月見団子	きな粉	葉葱	玉葱・しめじ・えのき茸		餅米粉・でん粉 砂糖・こんにやく粉
2日(金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	800kcal 31.6g	
	マカロニグラタン	鶏肉	人参・パセリ	玉葱・マッシュルーム		
	グレイズサラダ	ポークハム		ホールコーン・キャバツ		バター 植物油
	肉団子のスープ	鶏肉・鶏卵		きゅうり		玄米・砂糖 植物油 ごま
5日(月)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	851kcal 30.6g	
	いわしのおろしかけ (おろしソース)	いわし		古根 大根		
	五目きんぴら さつま汁	さつま揚げ みそ	人参・さやいんげん 葉葱	ごぼう・干し椎茸 玉葱・えのき茸		でん粉・小麦粉 砂糖 植物油 ごま
6日(火)	ソフト麺・牛乳	牛乳		精白米・麦	819kcal 28.7g	
	カレーソース	豚肉・大豆	人参・パセリ	玉葱・にんにく・古根		
	ツナコロッケ	まぐろ油漬		玉葱		じゃが芋・カレーパウダー 植物油
	三色和え		人参	キャバツ・きゅうり		じゃが芋・砂糖 パン粉・米粉・小麦粉 植物油 ごま
7日(水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	829kcal 27.9g	
	麻婆豆腐	豆腐・みそ・大豆	人参・葉葱	玉葱・筍・干し椎茸		
	さつま芋と大豆のサラダ りんご	大豆	人参	古根・にんにく きゅうり りんご		でん粉・砂糖 植物油 マヨネーズ
8日(木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	856kcal 29.1g	
	鶏肉のカシューナッツ炒め	鶏肉・鶏卵	ピーマン	玉葱 古根		
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵	人参・葉葱	グリーンピース・ホールコーン		植物油 ごま油
	キャロット蒸しパン	鶏卵	人参ペースト	えのき茸・干し椎茸		でん粉 植物油
9日(金) 地産産物を 味わう日	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	757kcal 39.4g	
	にじますのから揚げ	にじます		でん粉・小麦粉		
	おひたし		小松菜	キャバツ・ホールコーン		植物油
	かきたまのみそ汁	鶏卵・豆腐・みそ	人参・葉葱	玉葱・えのき茸		
	ミニトマト		ミニトマト			
12日(月) 目の愛護 デー献立	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	797kcal 20.8g	
	かぼちゃひき肉フライ	豚肉	南瓜	玉葱		
	大根とツナのサラダ	まぐろ油漬	人参	大根・きゅうり		植物油 ラード
	豆腐とほうれん草のスープ	豆腐	ほうれん草・人参	玉葱		マカロニ マヨネーズ
	県内産ブルーベリーゼリー			ブルーベリー		でん粉 砂糖
13日(火)	背割りロールパン・牛乳	牛乳		パン	804kcal 31.7g	
	フランクフルト(トナリ)	豚肉	トマトピューレ	砂糖		
	ポテトミート	豚肉・大豆	人参・パセリ	玉葱		じゃが芋 植物油
	秋味シチュー	鶏肉	人参	玉葱・しめじ グリーンピース		さつま芋・小麦粉 バター 植物油
14日(水)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	823kcal 33.4g	
	県内産納豆	大豆・鯉節		砂糖		
	ししゃもフライ	かつししゃも		パン粉・小麦粉 コーン粉・ライ麦粉		植物油
	野菜のオイスター炒め		人参 さやいんげん	キャバツ・玉葱 エリンギ		かき油 植物油
15日(木)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	757kcal 29.2g	
	ちくわのカレー揚げ	竹輪・鶏卵		小麦粉		
	もやしとハムの和え物	ポークハム	ニラ	もやし		植物油 ごま油
	マカロニスープ	鶏肉	人参・パセリ	玉葱・キャバツ・セリ		マカロニ
	チーズデザート	ゼラチン	グリーンピース 脱脂粉乳	りんご・りんご果汁		砂糖・練乳 植物油
16日(金)	ご飯(麦)・牛乳	牛乳		精白米・麦	778kcal 25.5g	
	さんまの塩焼き(おろし)	さんま	小松菜・人参	大根		
	ごま和え		人参・葉葱	キャバツ		砂糖 ごま
	貝だくさんみそ汁 ぶどうゼリー	みそ	人参・葉葱	大根・しめじ ぶどうジュース		さつま芋 ゼリーの素

2020年のお月見は、10月1日です。この日は、里芋、月見団子などを取り入れた、お月見献立にしました!



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄色の仲間 熱や力のもとになる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
19日(月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		911kcal 27.3g	
	チキンカレー	鶏肉	脱脂粉乳 チーズ	人参 玉葱・グリーンピース 古根・にんにく		
	野菜メンチカツ	豚肉		人参 ほうれん草 ホールコーン		
	フレンチサラダ	ポークハム		キャベツ・ホールコーン きゅうり・レタス		
21日(水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		837kcal 22.6g	
	のりふりかけ		のり			
	県内産厚焼き玉子	鶏卵				
	大学芋					
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	葉葱		玉葱
22日(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		767kcal 31.5g	
	さばの香味焼き	鯖		ニラ		古根・にんにく
	りっちゃんサラダ	ポークハム・鯉節	昆布	人参 赤ピーマン		キャベツ・きゅうり ホールコーン
	のっぺい汁	豚肉・油揚げ		人参・小松菜		しめじ・ごぼう・大根
	豆乳ココアプリン	豆乳				
23日(金) ふるさと給食の日	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		732kcal 27.2g	
	豚肉とれんこんの加-炒め	豚肉		人参・ピーマン		れんこん・キャベツ 玉葱・にんにく
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ			きゅうり・もやし ホールコーン・古根
	みそ汁	油揚げ・みそ		葉葱		大根
26日(月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		812kcal 31.6g	
	マカロニグラタン	鶏肉	牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参・パセリ		玉葱・マッシュルーム
	グレインスサラダ	ポークハム	ちりめんじゃこ			ホールコーン・キャベツ きゅうり
	肉団子のスープ	鶏肉・鶏パ-		小松菜・人参 葉葱		大根・もやし・玉葱
27日(火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		724kcal 29.3g	
	魚のからしマヨネーズ焼き	さけ		パセリ		
	ごま和え			小松菜		白菜・もやし
	けんちん汁	鶏肉・豆腐		人参・葉葱		大根・ごぼう
28日(水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		777kcal 19.7g	
	甘藷三島コロッケ (ごまソース)	豆乳				精白米・麦 三島甘藷・砂糖
	蒸しキャベツ					キャベツ
	切干大根のサラダ	ポークハム	昆布	人参		大根・きゅうり
	いわしのつみれ汁	いわし・みそ すけそうだら		人参		大根・古根・根深葱
29日(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		776kcal 29.9g	
	大豆とひじきのチーズ焼き	豚肉・鶏肉・大豆	ひじき・チーズ	人参・パセリ		玉葱・にんにく・しめじ
	パンパンサラダ			南瓜・人参		きゅうり
	かぶのポトフ	鶏肉 ポークウィンナー		人参		セロリー・もやし かぶ・キャベツ
30日(金) ハロウィン献立	ご飯(麦)・牛乳		牛乳		800kcal 29.6g	
	小松菜豚丼の具	豚肉		人参・小松菜		玉葱・エリンギ・りんご 古根・にんにく
	豆腐とオグザイのスープ	豆腐・かまぼこ		人参・オグザイ		
	ハロウィンカップケーキ	鶏卵	脱脂粉乳	南瓜パ-スト	バター・ミルク・砂糖	

【お知らせ】

- ◆今月の給食回数は21回の予定です。
- ◆行事食等は、日付ごとの欄をご覧ください。

◆欠食のお知らせ。

<北中>

- 2日(金)・20日(火)は、給食がありません。
- 14日(水)は、1年生は給食がありません。
- 29日(木)は、1年生・3年生は給食がありません。

<北上中>

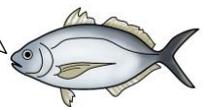
- 20日(火)・26日(月)は、給食がありません。
- 22日(木)は、1年生・2年生は給食がありません。
- 23日(金)は、2年生は給食がありません。



給食が変更になる場合があります。



富士宮市が特産の「にじます」が登場します！



9日は、農林水産省の県産農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、富士宮市特産の、「にじます」を使用させていただきます。

富士養鱒漁業協同組合によると、富士山をはじめとする素晴らしい自然あふれる環境が生む、名水のある富士宮市だからこそ、美味しいにじますが育てられるそうです。高級レストランを中心に取引されている、高級食材であるにじますを「竜田揚げ」で提供していただきました。味わっていただきましょう。