



令和2年度 11 月中学校給食予定献立表

三島市立北学校給食共同調理場

日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		食品	群	食品	群	食品	群	
2日(月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		808kcal 31.7g
	中華丼	鶏肉・いか		人参	きくらげ・干し椎茸・筍	でん粉	ごま油 植物油	
	(うすら卵)	うすら卵			もやし・白菜 グリーンピース			
	チャプチェ	豚肉		人参	キャベツ・エリンギ	春雨	ごま油 ごま	
	黒ごまきな粉プリン	きな粉	牛乳	ピーマン	にんにく	プリンの素	ごま	
4日(水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		736kcal 30.0g
	かつおふりかけ	鰹節・鰹節				水飴・砂糖	ごま	
	いわしの梅煮	鰹			梅	砂糖・でん粉		
	ひじきの炒め煮	大豆	ひじき	人参	グリーンピース	砂糖	植物油	
	けんちん汁	さつま揚げ 鶏肉・豆腐		人参・葉葱	干し椎茸 大根・ごぼう		植物油 ごま油	
5日(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		822kcal 27.5g
	ハンバーグ (きのこソース)	鶏肉・豚肉		トマトピューレ	玉葱・にんにく・古根 マッシュルーム	砂糖・でん粉	ラード	
	野菜ソテー			ほうれん草・人参	キャベツ・ホールコーン		植物油	
	秋味シチュー	鶏肉	牛乳	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	
6日(金) 地場産物を 味わう日	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		857kcal 33.1g
	うな玉丼の具	うなぎ・鶏卵		人参	根深葱・玉葱	砂糖	植物油	
	すまし汁	豆腐・かまぼこ		みつば	グリーンピース			
	県内産みかんタルト	鶏卵	牛乳	葉葱	えのき茸・もやし みかん果汁	手まり麩 小麦粉・砂糖 水飴・米粉		
9日(月) いい歯の日の 献立	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		768kcal 27.6g
	ちくわのみみじ揚げ	竹輪・鶏卵		人参ペースト		小麦粉	植物油	
	五目きんぴら	さつま揚げ		人参	ごぼう・干し椎茸 グリーンピース	砂糖	ごま油 ごま	
	里芋のみそ汁	油揚げ・みそ		葉葱	玉葱	里芋		
10日(火)	中華麺・牛乳		牛乳			中華麺		825kcal 34.4g
	ジャージャー麺の具	豚肉			玉葱・筍・干し椎茸 古根・にんにく	でん粉	ごま油	
	揚げギョウザ	豚肉		ニラ	玉葱・古根・キャベツ	米粉・でん粉 小麦粉・砂糖	植物油 ラード	
	もやしとニラの和え物			ニラ・人参	もやし・キャベツ		植物油 ごま油	
11日(水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		787kcal 33.6g
	親子丼の具	鶏卵・鶏肉		人参	玉葱・筍 干し椎茸・グリーンピース	砂糖		
	貝だくさんみそ汁 型抜きチーズ	みそ	チーズ	人参・小松菜	大根	さつま芋		
12日(木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		765kcal 32.7g
	みそおでん (みそダシ)	さつま揚げ・竹輪 みそ	昆布	人参	大根	里芋・こんにゃく 砂糖	ごま	
	味付け玉子	鶏卵				砂糖		
	ツナの和え物	まぐろ油漬			キャベツ・きゅうり もやし・ホールコーン	砂糖		
	りんご				りんご			
13日(金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		798kcal 32.4g
	魚の中華和え	鯖		トマトピューレ	根深葱・筍・玉葱	砂糖・でん粉	植物油	
	ナムル			トマト	古根・にんにく		ごま油	
	中華コーンスープ	豆腐 鶏卵		小松菜・人参	キャベツ・もやし		ごま・ごま油	
16日(月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		757kcal 34.1g
	県産納豆	大豆・鰹節				砂糖		
	焼きししゃも		かたししゃも					
	大根のそぼろ煮	鶏肉		人参	大根・玉葱・グリーンピース 干し椎茸・古根	砂糖	植物油	
	なめこ汁	豆腐・油揚げ・みそ		葉葱	なめこ	でん粉		

11月8日は「いい歯の日」です。

しっかりかんで食べようね！

よく噛んで食べることでアゴを丈夫にし、いくつになっても、何でもおいしく食べられるように今のうちから意識しておきましょう。よく噛むことは、むし歯予防にもつながります。



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 体になる	緑の仲間 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)
17日(火)	ご飯(麦)・牛乳 黒はんぺんのフライ 青菜とひじきの煮浸し のっぺい汁	いわしはんぺん 鶏卵 油揚げ 豚肉・豆腐	牛乳 ひじき	小松菜・人参 人参・葉葱 キャベツ・しめじ 大根・ごぼう 干し椎茸	精白米・麦 パン粉・小麦粉 植物油 ごま 植物油 里芋・こんにゃく でん粉	837kcal 30.2g
18日(水)	ご飯(麦)・牛乳 トンクドゥフ 中華サラダ チンゲン菜のスープ	生揚げ 豚肉 鶏肉・かまぼこ	牛乳	 人参 人参 人参 チンゲン菜 筍・干し椎茸・古根 グリーンピース きゅうり・もやし 大根	精白米・麦 でん粉 砂糖 春雨・砂糖 植物油 ごま油 ごま・ごま油	755kcal 32.2g
19日(木)	ご飯(麦)・牛乳 焼き肉丼の具 わかめスープ ファイバーヨーグルト	豚肉 かまぼこ わかめ 脱脂粉乳・寒天 全粉乳	牛乳	人参・小松菜 古根・にんにく・りんご もやし・キャベツ 玉葱・白菜	精白米・麦 砂糖 植物油 ごま ごま油 練乳・砂糖 クリーム	767kcal 31.6g
20日(金)	ご飯(麦)・牛乳 里芋みしまコロッケ 蒸しキャベツ(ソース) 切り昆布のピリ辛煮 根菜みそ汁	豚肉 豚肉・さつま揚げ 鶏肉・豆腐 みそ	牛乳	 人参 人参 人参・葉葱 玉葱 キャベツ 古根・にんにく 大根・ごぼう	精白米・麦 里芋・パン粉 砂糖・でん粉 砂糖 ごま ごま・ごま油 さつま芋 こんにゃく	823kcal 28.8g
24日(火)	揚げパン(きな粉) 玄米入り入りロールパン 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ 豆乳ココアプリン	きな粉 豚肉・大豆 ポークハム 豆乳	牛乳	 11月24日は 「和食の日」 トマトピューレ 人参・トマト 玉葱・にんにく グリーンピース キャベツ・きゅうり ホウレンソウ・レタス・もやし	ロールパン・砂糖 植物油 ロールパン・玄米 じゃが芋・小麦粉 バター 植物油 植物油 ココアプリンの素	859kcal 33.2g
25日(水)	ご飯(麦)・牛乳 さばの香味焼き 含め煮 きのこのみそ汁 菊花みかん	鯖 鶏肉 豆腐・みそ	牛乳	ニラ 人参 葉葱 玉葱・しめじ・えのき茸 みかん 古根・にんにく 筍・グリーンピース	精白米・麦 ごま・ごま油 じゃが芋・こんにゃく 砂糖	770kcal 32.2g
26日(木)	ご飯(麦)・牛乳 秋味カレー お好み豆 三色和え	鶏肉 大豆・きな粉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 人参 人参 キャベツ・きゅうり	精白米・麦 さつま芋・里芋 カレールウ でん粉・砂糖 植物油 ごま	879kcal 30.6g
27日(金)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉とさつま芋のうま煮 かきたまみそ汁 ミニトマト 加工小魚	鶏肉・鶏レバー 鶏卵・豆腐・みそ	牛乳	人参 人参・小松菜 ミニトマト かたくいわし	精白米・麦 でん粉・砂糖 植物油 さつま芋 砂糖 ごま	828kcal 31.3g
30日(月)	ご飯(麦)・牛乳 三島じゃがとっと 里芋のそぼろ煮 豚汁	すけそうたら 豚肉 豆腐・豚肉・みそ	牛乳	小松菜 人参 人参・葉葱 玉葱・干し椎茸 古根・グリーンピース 大根・ごぼう	精白米・麦 じゃが芋・でん粉 砂糖 植物油 里芋・砂糖 植物油 じゃが芋・こんにゃく	805kcal 30.2g

【お知らせ】

- ◆今月の給食回数は19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。
＜北上中＞
17日(火)・18日(水)は、1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。

11月24日(火) いい日本食の日

25日は、いい日本食の日になんだ献立です。
日本食(和食)について詳しくは今月号のスクールランチ
ポケットをご覧ください。



**地場産物を
味わおう!**

ウナギ

浜松市産の
うなぎが登場します!

浜松市は、うなぎの養殖発祥の地と言われています。
キレイな浜名湖の水と、温暖な浜松市の気候から、
臭みの少ないうなぎを育てることができます。三島市も
うなぎが有名ですが、それは、富士山の湧き水がある
からです。
浜松市などのうなぎの産地から三島市に届いた活き
たうなぎを富士山の湧き水に一週間泳がせておきます。
そうすることで、おなかの中にあつたエサや余分な脂肪、
臭みが抜けて、よりおいしさが増すそうです。

①すごい成長スピード!

養殖のウナギは、シラスウナギの体
重0.2グラムから蒲焼きサイズの250g
ラムまで約半年から1年で成長してしま
います。そしてそのほとんどがオスのウ
ナギです。天然のウナギの寿命は5~
10年以上と推定されています。



シラスウナギ