

平成 30 年度 10 月中学校給食予定献立表

三島市立北中学校

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		
1 (月)	ご飯(麦)・牛乳 いわしのソースかけ おひたし みそ汁	いわし	牛乳	小松菜 人参・葉葱	古根 キャベツ・ホールコーン	精白米・麦 でん粉・パン粉・砂糖 植物油		782kcal	29.7g
3 (水)	ご飯(麦)・牛乳 焼き餃子 中華炒め 春雨スープ 白ごまプリン	豚肉 ポークハム 豆腐 鶏卵・大豆	牛乳 わかめ	にら ワケギ・人参	キャベツ・玉葱・古根 キャベツ・菊 えのき茸	精白米・麦 小麦粉・でん粉 米粉・砂糖 植物油 ごま油 春雨・でん粉 ごま生クリーム		694kcal	21.4g
4 (木)	ご飯(麦)・牛乳 チキンカレー 福神漬け りんごサラダ	鶏肉 ポークハム	脱脂粉乳 チーズ	人参 	玉葱・グリーンピース 古根・にんにく 福神漬け りんご・キャベツ・きゅうり	精白米・麦 じゃが芋 カレールウ 砂糖 植物油		782kcal	26.8g
5 (金)	ご飯(麦)・牛乳 魚と大豆のナッツ和え 小松菜とキャベツのソテー みそ汁 ミニトマト	さわら 大豆	牛乳 わかめ	小松菜・人参 葉葱 ミニトマト	古根 キャベツ 玉葱	精白米・麦 でん粉 砂糖 植物油		811kcal	32.5g
9 (火)	揚げパン ポテトサンド(背割りパン) (ポテトミート) 牛乳 ポトフ	きな粉 鶏肉	脱脂粉乳 チーズ 牛乳	人参・パセリ	玉葱  キャベツ・玉葱 大根・セロリ	小麦粉・砂糖 植物油 小麦粉・砂糖 じゃが芋 植物油		821kcal	33.1g
目の愛 護デー 献立 10 (水)	ご飯(麦)・牛乳 目に優しいチンジャオロース 目に優しいほうれん草スープ 目に優しいブルーベリー	豚肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	ピーマン・人参 ほうれん草	筍・古根・にんにく もやし ブルーベリー	精白米・麦 じゃが芋・砂糖 植物油 ごま 砂糖		742kcal	26.6g
11 (木)	ご飯(麦)・牛乳 昆布の佃煮 生揚げの中華煮 中華コンスープ りんご	昆布 生揚げ 豚肉 鶏卵	牛乳 昆布	人参 葉葱 小松菜 	白菜・キャベツ・にんにく 古根・干し椎茸 玉葱・クリームコーン ホールコーン りんご	精白米・麦 砂糖・水あめ ごま 砂糖 ごま油 でん粉 でん粉		682kcal	26.8g
12 (金)	ご飯(麦)・牛乳 さばの竜田揚げ (おろしソース) 小松菜の煮浸し みそ汁	さば	牛乳	小松菜・人参 葉葱	古根 大根 キャベツ・しめじ 玉葱	精白米・麦 小麦粉・でん粉 植物油 砂糖 砂糖 さつま芋 		774kcal	28.8g
15 (月)	ご飯(麦)・牛乳 オムレツ (ケチャップソース) スパゲティサラダ 肉団子のスープ	鶏卵・鯉節 ポークハム 鶏肉	牛乳	トマトピューレ 人参・小松菜	キャベツ・きゅうり ホールコーン 玉葱・大根	精白米・麦 砂糖・小麦粉 植物油 砂糖 スパゲティ 植物油 マヨネーズ でん粉・パン粉 砂糖		778kcal	26.9g
17 (水)	ご飯(麦)・牛乳 大豆とひじきのチーズ焼き キャラメルポテト オニオンスープ	豚肉・大豆	チーズ・ひじき	人参・パセリ	玉葱・しめじ・にんにく 	精白米・麦 じゃが芋・砂糖 植物油 さつま芋 砂糖 植物油・ハチマキ アーモンド 植物油		847kcal	24.5g
18 (木)	ご飯(麦)・牛乳 ちくわのカレー揚げ ポテトサラダ きのこのみそ汁	竹輪・鶏卵	牛乳	人参 葉葱	きゅうり・ホールコーン しめじ・えのき茸・たもぎ茸	精白米・麦 小麦粉 植物油 じゃが芋・砂糖 マヨネーズ		778kcal	24.3g

10月10日は、「目の愛護デー」です。

○アントシアニン(色素): 目がしょぼしょぼしたり、かすんだり、ぼやけたりするのを防ぎます。
○ビタミンA: 目や皮膚、鼻や喉などの粘膜を保護したり、目の網膜を丈夫にして目が薄暗い場所に慣れるのを助けます。
この日は、アントシアニン系色素を多く持つブルーベリー、ビタミンAを多く含む人参、ピーマン、ほうれん草を使用した給食です。

*****目に良い食べ物を積極的に食べて、目を労りましょう。*****

10月10日

10

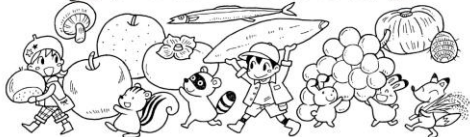


日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	間の仲間 体の調子を整える	黄色の仲間 熱や力のもとになる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
19 (金)	ご飯(麦)・牛乳 チキンとボークのハンバーグ (きのこソース) ほうれん草ソテー ポテトスープ	鶏肉・豚肉	牛乳 トマトピューレ ほうれん草 人参	玉葱・古根 マッシュルーム ホールコーン 玉葱・キャバツ	精白米・麦 砂糖 砂糖 じゃが芋 植物油	651kcal 26.1g
ふるさと給食の日 22 (月)	ご飯・牛乳 のりふりかけ 甘藷三島コロッケ キャバツのソテー けんちん汁 ミニトマト	鯉節 豆乳 豆腐 鶏肉	牛乳 のり・ひじき 人参 人参 葉葱 ミニトマト	玉葱 キャバツ 大根 ごぼう	精白米・麦 でん粉・小麦・砂糖 ごま 植物油 さつまいも・パン粉・米粉 植物油 小麦粉・でん粉・砂糖 植物油 里芋・こんにゃく でん粉	693kcal 18.4g
23 (火)	ソフト麺・牛乳 ミートソース グリーンカツ 柿	豚肉 鶏肉・大豆粉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ トマト 人参・パセリ ブロッコリー ほうれん草 さやいんげん	玉葱 にんにく・古根 キャバツ・枝豆 柿	小麦粉 小麦粉 バター 植物油 パン粉・でん粉 砂糖・小麦粉 植物油	841kcal 30.2g
24 (水)	ご飯(麦)・牛乳 さんまの蒲焼き おひたし なめこ汁 りんご	さんま かつお節 豆腐・みそ	牛乳 ほうれん草 葉葱	古根 白菜 なめこ りんご	精白米・麦 砂糖・ごま・でん粉 植物油	754kcal 26.5g
25 (木)	ご飯(麦)・牛乳 二食丼(ツナそばろ) (ちりめん入り炒り卵) みそ汁 みかん	まぐろ・油揚げ 鶏卵 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 小松菜	人参 玉葱・筍・干し椎茸 大根・もやし みかん	精白米・麦 砂糖 砂糖 植物油 植物油	736kcal 31.2g
26 (金)	ご飯(麦)・牛乳 黒はんぺんのフライ 野菜とイカの酢みそ和え すまし汁	いわしはんぺん・鶏卵 イカ・みそ 豆腐	牛乳 わかめ 人参 人参・葉葱	キャバツ・きゅうり えのき茸	精白米・麦 パン粉・小麦粉 植物油・ごま こんにゃく・砂糖 ごま いんげん	766kcal 29.8g
29 (月)	ご飯(麦)・牛乳 鶏のごまソース 煮浸し みそ汁 ぶどうゼリー	鶏肉 みそ・油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ 小松菜 葉葱	トマトピューレ にんにく・古根 白菜 大根 ぶどう	精白米・麦 砂糖・でん粉 植物油・ごま 砂糖	793kcal 25.9g
30 (火)	ご飯(麦)・牛乳 かつおふりかけ みそおでん (みそだれ) うすら卵のしょうゆ煮 ツナの和え物	鯉節・いわし節 さつま揚げ・竹輪 みそ うすら卵 まぐろ	牛乳 昆布 人参	大根 キャバツ・きゅうり ホールコーン	精白米・麦 砂糖・水あめ ごま 植物油 里芋・こんにゃく 砂糖 でん粉 砂糖 植物油	720kcal 29.9g
ハロウィン 献立 31 (水)	ご飯(麦)・牛乳 元気丼の具 みそ汁 ハロウィンカップケーキ	豚肉 みそ 鶏卵	牛乳 ほうれん草・人参 葉葱 南瓜	玉葱・大根・ごぼう ホールコーン 玉葱	精白米・麦 砂糖 植物油 さつまいも 植物油・ごま 小麦粉・砂糖 植物油・ごま	825kcal 24.9g

※今月は20回の予定です。
 ※17日(水)特支1年生は給食がありません。
 ※仕入れの状況により、内容を変更する場合があります。



実りの秋に感謝しよう



秋が旬の食材を探してみよう♪
 献立表の中にも、秋が旬の食
 材がたくさんあります。
 給食の時間も探してみね!!

6つの基礎食品群で 健康な生活を送ろう!!

1群 筋肉や血液をつくる たんぱく質が豊富 	2群 骨や歯をつくる カルシウムが豊富 	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ カロテンが豊富
4群 病原菌への抵抗力を高める ビタミンCが豊富 	5群 体を動かすエネルギー源の 炭水化物が豊富 	6群 効率のよいエネルギーになる 脂質が豊富

6つのグループの食品の特徴を知り、
 食品群に偏りがなく、いろいろな
 食品をとるようにしましょう。

こんな食生活をしている人
過不足注意報発令中!

こんな生活
 していないかな?

野菜は多い!
 まとんど多いよ

**3群・4群
 不足
 注意報!**

野菜には豊富なビタミン
 やミネラル、食物繊維が含
 まれています。調理法を変
 えるなど工夫して少しずつ
 でも食べるようにしましょう。

から揚げやコロッケ大好き!
 いっぱい食べているよ

**6群
 とりすぎ
 注意報!**

油脂類を必要以上に多く
 摂取していると、肥満にな
 ったり生活習慣病を引き起
 こしてしまいますので、適
 量を心がけましょう。

平成30年度10月中学校給食予定献立表

三島市立北上中学校

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	
1 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		782kcal 29.7g
	いわしのソースかけ	いわし			古根	でん粉・パン粉・砂糖	植物油	
	おひたし			小松菜	キャベツ・ホールコーン			
	みそ汁	生揚げ・みそ		人参・葉葱		じゃが芋		
2 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		774kcal 30.0g
	黒はんぺんのフライ	いわしはんぺん・鶏卵				パン粉・小麦粉	植物油・ごま	
	野菜とイカの酢みそ和え	イカ・みそ	わかめ	人参	キャベツ・きゅうり	こんにやく・砂糖	ごま	
	すまし汁	豆腐		人参・葉葱	えのき茸	ふ		
3 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		694kcal 21.4g
	焼き餃子	豚肉		にら	キャベツ・玉葱・古根	小麦粉・でん粉	植物油	
	中華炒め	ポークハム		チゲ・ガリ・人参	キャベツ・菊	米粉・砂糖	植物油 トート	
	春雨スープ	豆腐	わかめ		えのき茸	春雨・でん粉	ごま油	
4 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		782kcal 26.8g
	チキンカレー	鶏肉	脱脂粉乳	人参	玉葱・グリーンピース	じゃが芋	植物油	
	福神漬け		チーズ		古根・にんにく	カレールー		
	りんごサラダ	ポークハム			福神漬け			
9 (火)	揚げパン	きな粉	脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	植物油	821kcal 33.1g
	*テトミツド(背割りパン)		脱脂粉乳			小麦粉・砂糖		
	(ポテトミート)	鶏肉	チーズ	人参・パセリ	玉葱	じゃが芋	植物油	
	牛乳	鶏肉・豚肉	牛乳	人参	キャベツ・玉葱			
10 (水)	目への愛護デー 献立							742kcal 26.6g
	目に優しいチンジャオロース	豚肉		ピーマン・人参	菊・古根・にんにく	じゃが芋・砂糖	植物油	
	目に優しいほうれん草スープ	かまぼこ	わかめ	ほうれん草	もやし		ごま	
	目に優しいブルーベリー				ブルーベリー	砂糖		
11 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		682kcal 26.8g
	昆布の佃煮		昆布			砂糖・水あめ	ごま	
	生揚げの中華煮	生揚げ		人参	白菜・キャベツ・にんにく	砂糖	ごま油	
	中華コーンスープ	豚肉		葉葱	古根・干し椎茸	でん粉		
12 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		774kcal 28.8g
	さばの竜田揚げ	さば			古根	小麦粉・でん粉	植物油	
	(おろしソース)				大根	砂糖		
	小松菜の煮浸し			小松菜・人参	キャベツ・しめじ	砂糖		
15 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		778kcal 26.9g
	オムレツ	鶏卵・鰹節				砂糖・小麦粉	植物油	
	(ケチャップソース)			トマトピューレ		砂糖		
	スパゲティサラダ	ポークハム			キャベツ・きゅうり	スパゲティ	植物油	
17 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		847kcal 24.5g
	大豆とひじきのチーズ焼き	豚肉・大豆	チーズ・ひじき	人参・パセリ	玉葱・しめじ・にんにく	じゃが芋・砂糖	植物油	
	キャラメルポテト					さつま芋	植物油・バター	
	オニオンスープ	ベーコン		小松菜	玉葱	砂糖	アーモンド	
18 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		778kcal 24.3g
	ちくわのカレー揚げ	竹輪・鶏卵				小麦粉	植物油	
	ポテトサラダ			人参	きゅうり・ホールコーン	じゃが芋・砂糖	マヨネーズ	
	きのこのみそ汁	みそ・油揚げ		葉葱	しめじ・えのき茸・たもぎ茸			

10月10日は、「目の愛護デー」です。

○アントシアニン(色素): 目がしょぼしょぼしたり、かすんだり、ぼやけたりするのを防ぎます。
 ○ビタミンA: 目や皮膚、鼻や喉などの粘膜を保護したり、目の網膜を丈夫にして目が薄暗い場所に慣れるのを助けます。
 この日は、アントシアニン系色素を多く持つブルーベリー、ビタミンAを多く含む人参、ピーマン、ほうれん草を使用した給:

10月10日



日	献立名	赤の仲間		緑の仲間		黄色の仲間		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		血	肉	体	子	熱	力		
19 (金)	ご飯(麦)・牛乳 チキンとポークのハンバーグ (きのこソース) ほうれん草ソテー ポテトスープ	鶏肉・豚肉	牛乳		玉葱・古根 トマトピューレ マッシュルーム	精白米・麦 砂糖 砂糖		651kcal 26.1g	
ふるさと給食の日 22 (月)	ご飯・牛乳 のりふりかけ 甘藷三島コロッケ キャベツのソテー けんちん汁 ミニトマト	鯉節 豆乳	牛乳 のり・ひじき		玉葱 人参 人参 葉葱 ミニトマト	精白米・麦 でん粉・小麦・砂糖 ごま さつま芋・パン粉・米粉 植物油 小麦粉・でん粉・砂糖 植物油		693kcal 18.4g	
23 (火)	ソフト麺・牛乳 ミートソース グリーンカツ 柿	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	トマト 人参・パセリ ブロッコリー ほうれん草 さやいんげん	玉葱 にんにく・古根 キャベツ・枝豆 柿	小麦粉 小麦粉 バター 植物油 パン粉・でん粉 砂糖・小麦粉 植物油		84.1kcal 30.2g	
24 (水)	ご飯(麦)・牛乳 さんまの蒲焼き おひたし なめこ汁 りんご	さんま かつお節 豆腐・みそ	牛乳	ほうれん草 葉葱	古根 白菜 なめこ りんご	精白米・麦 砂糖・ごま・でん粉 植物油		754kcal 26.5g	
29 (月)	ご飯(麦)・牛乳 鶏のごまソース 煮浸し みそ汁 ぶどうゼリー	鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	トマトピューレ 小松菜 葉葱	にんにく・古根 白菜 大根 ぶどう	精白米・麦 砂糖・でん粉 植物油・ごま 砂糖		793kcal 25.9g	
30 (火)	ご飯(麦)・牛乳 かつおぶりかけ みそおでん (みそだれ) うずら卵のしょうゆ煮 ツナの和え物	鯉節・いわし節 さつま揚げ・竹輪 みそ うずら卵 まぐろ	牛乳 昆布	人参	大根 キャベツ・きゅうり ホールコーン	精白米・麦 砂糖・水あめ ごま 里芋・こんにゃく 砂糖・でん粉 砂糖 砂糖 植物油		720kcal 29.9g	
ハロウィン献立 31 (水)	ご飯(麦)・牛乳 元気丼の具 みそ汁 ハロウィンカップケーキ	豚肉 みそ 鶏卵	牛乳 脱脂粉乳	ほうれん草・人参 葉葱 南瓜	玉葱・大根・ごぼう ホールコーン 玉葱	精白米・麦 砂糖 植物油 さつま芋 小麦粉・砂糖 植物油・ごま		825kcal 24.9g	

※今月は18回の予定です。

※仕入れの状況により、内容を変更する場合があります。



実りの秋に感謝しよう



秋が旬の食材を探してみよう♪
献立表の中にも、秋が旬の食材がたくさんあります。
給食の時間も探してみてね!!

6つの基礎食品群で健康な生活を送ろう!!

1群 筋肉や血液をつくるたんぱく質が豊富 	2群 骨や歯をつくるカルシウムが豊富 	3群 皮膚や粘膜を健康に保つカロテンが豊富
4群 病原菌への抵抗力を高めるビタミンCが豊富 	5群 体を動かすエネルギー源の炭水化物が豊富 	6群 効率の良いエネルギーになる脂質が豊富

6つのグループの食品の特徴を知り、食品群に偏りがないうよう、いろいろな食品をとるようにしましょう。

こんな食生活をしている人
過不足注意報発令中!

こんな生活してないかな?

3群・4群
不足
注意報!

野菜には豊富なビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。調理法を変えるなど工夫して少しずつでも食べるようにしましょう。

6群
とりすぎ
注意報!

油脂類を必要以上に多く摂取していると、肥満になったり生活習慣病を引き起こしてしまいますので、適量を心がけましょう。

手洗いうがいをしっかりと、インフルエンザを予防しましょう。

