



令和元年度 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

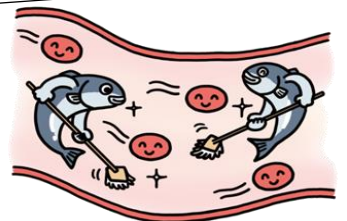
日	献立名	主に体の組織をつくる食品群	主に体の調子を整える食品群	主にエネルギーになる食品群	エネルギー(kcal)たんぱく質(g)	
1 (火)	ご飯(麦)・牛乳 のりふりかけ 鶏の唐揚げ おひたし 五目汁 ぶどうゼリー	牛乳 のり 鶏肉 豆腐・油揚げ	小松菜 人参・葉葱 ぶどう	精白米・麦 砂糖 ごま 植物油 でん粉 じゃが芋 ゼリーの素 砂糖	801kcal 25.6g	
2 (水)	ご飯(麦)・牛乳 けんちん丼 大根の梅肉和え さつま芋とりんごの重ね煮	牛乳 鶏肉・豆腐・鶏卵 梅肉	人参・葉葱 エリンギ 大根・きゅうり りんご	精白米・麦 ごま油 こんにゃく・砂糖 ごま でん粉 砂糖 さつま芋・砂糖 バター	837kcal 26.8g	
3 (木)	ご飯(麦)・牛乳 回鍋肉 お好み豆 えのぎと春雨のスープ	牛乳 豚肉 みそ 白いんげん豆・きな粉	人参 チンゲンサイ 人参・葉葱	キャベツ・筍 干し椎茸・にんにく えのぎ茸	精白米・麦 植物油 砂糖 でん粉・砂糖 春雨・でん粉	766kcal 29.8g
4 (金)	ご飯(麦)・牛乳 焼きししゃも 大根のそぼろ煮 みそ汁 ソフトクリームヨーグルト	牛乳 カラフトししゃも 豚肉 みそ・油揚げ 脱脂粉乳・クリーム	人参 小松菜 人参	キャベツ 干し椎茸・古根 キャベツ 大根・玉葱・グリーンピース 干し椎茸・古根	精白米・麦 植物油 砂糖 でん粉 練乳・砂糖・グラニュー糖	749kcal 29.2g
7 (月)	ご飯(麦)・牛乳 大豆のふりかけ あじのフライ ソース ウィンナと野菜のソテー みそ汁	牛乳 大豆・ちりめんじゃこ かつお節 あじ・鶏卵 ポークウィンナー 豆腐・みそ・油揚げ	人参 小松菜・人参 葉葱	キャベツ 白菜	精白米・麦 ごま 植物油 植物油 パン粉・小麦粉 砂糖 植物油	797kcal 30.6g
8 (火)	ソフト麺・牛乳 きのこのクリームソース ねぎみそ包子 フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉・みそ・大豆	人参 人参	玉葱・しめじ・マッシュルーム グリーンピース 干し椎茸・にんにく 根深葱・キャベツ・玉葱 にら・古根 キャベツ・きゅうり ホールコーン・玉葱	ソフト麺 小麦粉 バター 植物油 小麦粉・ソース ごま油 砂糖 植物油	799kcal 35.3g
9 (水)	ご飯(麦)・牛乳 揚げだし豆腐の肉味噌がけ 大根とツナのサラダ のっぺい汁	牛乳 豚肉・みそ 豆腐・大豆 まぐろ油漬 豚肉・油揚げ	葉葱 人参	玉葱 大根・きゅうり 大根・ごぼう・干し椎茸	精白米・麦 植物油 ごま でん粉・ソース ごま 砂糖・水飴 植物油・ごま 里芋・こんにゃく でん粉	799kcal 28.3g
目の愛 護デー 献立	ご飯(麦)・牛乳 チンジャオロース	牛乳 豚肉	ピーマン 人参	筍・古根 にんにく	精白米・麦 植物油 じゃが芋 砂糖	743kcal 26.6g
10 (木)	ほうれん草のスープ ブルーベリーゼリー	かまぼこ わかめ	ほうれん草	もやし ブルーベリー果汁	ごま 砂糖	
十三夜 献立	ご飯(麦)・牛乳 鱧の竜田揚げ ゆかり和え 豚汁 月見団子	牛乳 鱧 豆腐・豚肉・みそ きな粉	ゆかり 人参・葉葱	古根 キャベツ・きゅうり 大根・ごぼう	精白米・麦 植物油 ごま 小麦粉・でん粉 里芋・こんにゃく 砂糖	877kcal 34.0g

魚の脂(あぶら)は、すごい!!
血液をサラサラにしてくれます



秋刀魚は、旬でない時期の脂肪分は約5%ですが、旬の時期には約20%にもなるそうです。

「旬の魚は、脂ののっておいしい」と、よくいわれます。実は、この脂には、血液をサラサラにし、血管の掃除をする効果があります。これは、動脈硬化や脳梗塞など、生活習慣病の予防に役立ちます。秋は秋刀魚(さんま)や鮭(さけ)、かれいなど、脂ののったおいしい魚が多く獲れる時期です。旬を味わいながら、魚の栄養も、しっかりいただきましょう。



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 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)
15 (火)	黒糖入りパン・食パン・牛乳 いちごジャム パンブキンシチュー	豚肉	牛乳	南瓜・人参 パセリ	いちご 玉葱	793kcal 27.9g
	アーモンドサラダ	ベーコン		人参 赤ピーマン	キャベツ・きゅうり ホールコーン・玉葱 椎茸・オリーブ	
	レアチーズ		クリームチーズ 脱脂粉乳		いちご果汁 レモン果汁	
					パン・黒糖 水飴・グラニュー糖 じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター 植物油 アーモンド 植物油	
16 (水)	ご飯(麦)・牛乳 さばの味噌煮 ごま和え 湯葉入りすまし汁 みかん	鯖・みそ	牛乳	小松菜	古根 キャベツ	758kcal 31.1g
		豆腐・大豆		人参・葉葱	干し椎茸 みかん	
					精白米・麦 砂糖 砂糖 でん粉 ごま	
17 (木)	ご飯(麦)・牛乳 麻婆豆腐 ポテトサラダ	豆腐 豚肉・みそ	牛乳	人参 葉葱 人参	玉葱・筍・干し椎茸 古根・にんにく きゅうり・ホールコーン	806kcal 27.6g
					精白米・麦 でん粉・砂糖 植物油	
					じゃが芋・砂糖 マヨネーズ	
18 (金)	ご飯(麦)・牛乳 竹輪の磯辺揚げ ひじきのマリネ みそ汁 なし	竹輪・鶏卵 ポークハム 豆腐・豚肉・みそ	牛乳 あおのり ひじき	人参 小松菜	キャベツ・きゅうり ホールコーン ごぼう なし	754kcal 28.7g
					精白米・麦 小麦粉 砂糖 植物油 植物油	
21 (月)	 給食なし(三教研) 					
23 (水)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉のカシューナッツ炒め 中華コーンスープ りんご	鶏肉 豆腐・鶏卵	牛乳	ピーマン 人参・葉葱	玉葱 古根 グリーン・ホールコーン えのき茸・干し椎茸 りんご	784kcal 27.4g
					精白米・麦 でん粉 砂糖 でん粉	
					かシューナッツ 植物油 ごま油	
24 (木)	ご飯(麦)・牛乳 煮込みおでん うずら卵のしょうゆ煮 即席漬け 大学芋	鶏肉 さつま揚げ・竹輪 うずら卵	牛乳 昆布		大根 キャベツ・きゅうり 大根	873kcal 26.4g
					精白米・麦 里芋・こんにゃく 砂糖 砂糖 砂糖	
					さつま芋・砂糖 植物油 ごま	
25 (金)	ご飯(麦)・牛乳 ラザニア ヘルシーサラダ しめじスープ	豚肉  ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム わかめ	人参・パセリ トマトピューレ 人参 人参・葉葱	玉葱・マッシュルーム にんにく キャベツ・きゅうり 玉葱・大根・しめじ	737kcal 26.0g
					精白米・麦 ワンタンの皮 ぎょうざの皮・砂糖 砂糖 ごま油・ごま	
ふるさと給食の日 28 (月)	ご飯(麦)・牛乳 里芋コロッケ ミニトマト 野菜たっぷり焼きそば 具だくさん汁	鶏肉 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 トマト 人参・ピーマン 人参・葉葱	玉葱・とうもろこし キャベツ・玉葱 大根・しめじ	744kcal 21.7g
					精白米・麦 里芋・砂糖 マッシュルーム・パン粉 米粉・小麦粉 中華種 じゃが芋 植物油 大豆油	
29 (火)	ご飯(麦)・牛乳 チキンカレー 三色和え 柿	鶏肉 ポークハム	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 トマト缶 人参	玉葱・りんご・グリルパスタ 古根・にんにく キャベツ・きゅうり 柿	812kcal 25.5g
					精白米・麦 じゃが芋 カレールー 砂糖 ごま	
30 (水)	ご飯(麦)・牛乳 厚焼き玉子 五目金平 みそ汁 みかん	鶏卵 豚肉・さつま揚げ 豆腐・みそ	牛乳	人参・ピーマン わかめ	筍・ごぼう 玉葱 みかん	742kcal 29.8g
					精白米・麦 砂糖 こんにゃく・砂糖 植物油・ごま じゃが芋	
ハロウィン献立 31 (木)	ご飯(麦)・牛乳 焼き肉丼 豆腐とチンゲンサイのスープ ハロウィンカップケーキ	豚肉 豆腐・ベーコン 鶏卵	牛乳  脱脂粉乳	人参・ピーマン 人参・チンゲンサイ 南瓜ペースト	玉葱・キャベツ・りんご 古根・にんにく 	847kcal 36.1g
					精白米・麦 砂糖 でん粉 でん粉 ホットケーキミックス 砂糖・ごま 植物油	



令和元年度 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

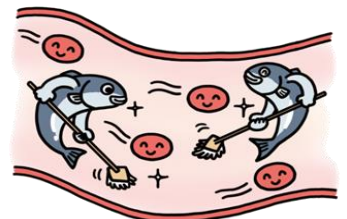
日	献立名	主に体の組織をつくる食品群	主に体の調子を整える食品群	主にエネルギーになる食品群	エネルギー(kcal)たんばく質(g)	
1 (火)	ご飯(麦)・牛乳 のりふりかけ 鶏の唐揚げ おひたし 五目汁 ぶどうゼリー	牛乳 のり 鶏肉 豆腐・油揚げ	小松菜 人参・葉葱 ぶどう	精白米・麦 砂糖 ごま 植物油 でん粉 じゃが芋 ゼリーの素 砂糖	801kcal 25.6g	
2 (水)	ご飯(麦)・牛乳 けんちん丼 大根の梅肉和え さつま芋とりんごの重ね煮	牛乳 鶏肉・豆腐・鶏卵 梅肉	人参・葉葱 エリンギ 大根・きゅうり りんご	精白米・麦 ごま油 こんにゃく・砂糖 ごま でん粉 砂糖 ごま さつま芋・砂糖 バター	837kcal 26.8g	
3 (木)	ご飯(麦)・牛乳 回鍋肉 お好み豆 えのぎと春雨のスープ	牛乳 豚肉 みそ 白いんげん豆・きな粉 わかめ	人参 チンゲンサイ 人参・葉葱	キャベツ・筍 干し椎茸・にんにく えのぎ茸	精白米・麦 植物油 でん粉 砂糖 でん粉・砂糖 植物油 春雨・でん粉	766kcal 29.8g
4 (金)	給食なし					
7 (月)	ご飯(麦)・牛乳 大豆のふりかけ あじのフライ ソース ウィンナと野菜のソテー みそ汁	大豆・ちりめんじゃこ かつお節 あじ・鶏卵 ポークウィンナー 豆腐・みそ・油揚げ	人参 小松菜・人参 葉葱	精白米・麦 砂糖 ごま 植物油 植物油 植物油 キャベツ 白菜	797kcal 30.6g	
8 (火)	ソフト麺・牛乳 きのこのクリームソース ねぎみそ包子 フレンチサラダ	鶏肉 ベーコン 豚肉・みそ・大豆	人参 玉葱・しめじ・マッシュルーム グリーンピース 干し椎茸・にんにく 根深葱・キャベツ・玉葱 にら・古根 キャベツ・きゅうり ホールコーン・玉葱	ソフト麺 小麦粉 バター 植物油 小麦粉・コーンスターチ ごま油 砂糖 植物油	799kcal 35.3g	
9 (水)	ご飯(麦)・牛乳 揚げだし豆腐の肉味噌がけ 大根とツナサラダ のっぺい汁	豚肉・みそ 豆腐・大豆 まぐろ油漬 豚肉・油揚げ	葉葱 小松菜・人参	精白米・麦 砂糖・ゼラチン 植物油 でん粉・コーンスターチ ごま 砂糖・水飴 植物油・ごま 里芋・こんにゃく でん粉	799kcal 28.3g	
目の愛護デー 献立	ご飯(麦)・牛乳 チンジャオロース	豚肉	ピーマン 人参	精白米・麦 じゃが芋 植物油 砂糖	743kcal 26.6g	
10 (木)	ほうれん草のスープ ブルーベリーゼリー	かまぼこ わかめ	ほうれん草	ごま 砂糖 ブルーベリー果汁		
十三夜 献立	ご飯(麦)・牛乳 鱈の竜田揚げ ゆかり和え 豚汁 月見団子	鱈 豆腐・豚肉・みそ きな粉	ゆかり 人参・葉葱	精白米・麦 小麦粉・でん粉 植物油 ごま 里芋・こんにゃく もち米・砂糖	877kcal 34.0g	

魚の脂(あぶら)は、すごい！！
血液をサラサラにしてくれます



秋刀魚は、旬でない時期の脂肪分は約5%ですが、旬の時期には約20%にもなるそうです。

「旬の魚は、脂がのっておいしい」と、よくいわれます。実は、この脂には、血液をサラサラにし、血管の掃除をする効果があります。これは、動脈硬化や脳梗塞など、生活習慣病の予防に役立ちます。秋は秋刀魚(さんま)や鮭(さけ)、かれいなど、脂がのったおいしい魚が多く獲れる時期です。旬を味わいながら、魚の栄養も、しっかりいただきましょう。



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)	
15 (火)	黒糖入りパン・食パン・牛乳 いちごジャム パンブキンシチュー アーモンドサラダ レアチーズ 	豚肉	牛乳 南瓜・人参 パセリ 人参 赤ピーマン	いちご 玉葱 キャベツ・きゅうり ホールコーン・玉葱 椎茸・オリーブ いちご果汁 レモン果汁	パン・黒糖 水飴・グラニュー糖 じゃが芋 小麦粉 砂糖  砂糖・でん粉 コーンフレーク バター 植物油 アーモンド 植物油 植物油	793kcal 27.9g
16 (水)	ご飯(麦)・牛乳 さばの味噌煮 ごま和え 湯葉入りすまし汁 みかん	鯖・みそ 豆腐・大豆	牛乳 小松菜 人参・葉葱	古根 キャベツ 干し椎茸 みかん	精白米・麦 砂糖 砂糖 でん粉 ごま	758kcal 31.1g
17 (木)	ご飯(麦)・牛乳 麻婆豆腐 ポテトサラダ	豆腐 豚肉・みそ	牛乳 人参 葉葱 人参	玉葱・筍・干し椎茸 古根・にんにく きゅうり・ホールコーン	精白米・麦 でん粉・砂糖 植物油 じゃが芋・砂糖 マヨネーズ	806kcal 27.6g
18 (金)	ご飯(麦)・牛乳 竹輪の磯辺揚げ ひじきのマリネ みそ汁 なし	竹輪・鶏卵 ポークハム 豆腐・豚肉・みそ	牛乳 あおのり ひじき 人参 小松菜	キャベツ・きゅうり ホールコーン ごぼう なし	精白米・麦 小麦粉 砂糖 植物油 植物油	754kcal 28.7g
21 (月)	 給食なし(三教研)					
23 (水)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉のカシューナッツ炒め 中華コーンスープ りんご	鶏肉 豆腐・鶏卵	牛乳 ピーマン 人参・葉葱	玉葱 古根 グリーンピース・ホホトシ えのき茸・干し椎茸 りんご	精白米・麦 でん粉 砂糖 でん粉 かシューナッツ 植物油 ごま油	784kcal 27.4g
24 (木)	ご飯(麦)・牛乳 煮込みおでん うずら卵のしょうゆ煮 即席漬け 大学芋 	鶏肉 さつま揚げ・竹輪 うずら卵	牛乳 昆布	大根 キャベツ・きゅうり 大根	精白米・麦 里芋・こんにゃく 砂糖 砂糖 砂糖 さつま芋・砂糖 植物油 ごま	873kcal 26.4g
25 (金)	給食なし					
28 (月)	ふるさと給食の日 ご飯(麦)・牛乳 里芋コロッケ ミニトマト 野菜たっぷり焼きそば 貝だくさん汁	鶏肉 豚肉 鶏肉	牛乳 人参 人参・ピーマン 人参・葉葱	玉葱・とうもろこし トマト キャベツ・玉葱 大根・しめじ	精白米・麦 里芋・砂糖 マツコト・パン粉 米粉・小麦粉 中華麺 じゃが芋 植物油 植物油	744kcal 21.7g
29 (火)	ご飯(麦)・牛乳 チキンカレー 三色和え 柿	鶏肉 ポークハム	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 人参 トマト缶 人参	玉葱・りんご・グリルピーズ 古根・にんにく キャベツ・きゅうり 柿	精白米・麦 じゃが芋 カレールー 砂糖 ごま 植物油	812kcal 25.5g
30 (水)	ご飯(麦)・牛乳 厚焼き玉子 五目金平 みそ汁 みかん	鶏卵 豚肉・さつま揚げ 豆腐・みそ	牛乳 わかめ	筍・ごぼう 玉葱 みかん	精白米・麦 砂糖 こんにゃく・砂糖 植物油・ごま じゃが芋	742kcal 29.8g
31 (木)	ハロウィン献立 焼き肉丼  豆腐とチンゲンサイのスープ  ハロウィンカップケーキ	豚肉 豆腐・ベーコン 鶏卵	牛乳 人参・ピーマン 人参・パプリカ 南瓜ペースト 	玉葱・キャベツ・りんご 古根・にんにく	精白米・麦 砂糖 でん粉 でん粉 ホットケーキミックス 砂糖・ごま 植物油	847kcal 36.1g