



令和4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	
1 (火)	中華めん・牛乳		牛乳			中華めん		768kcal 31.4g
	ジャージャーめん	豚肉・みそ		葉葱・人参	玉葱・筍・根深葱 干し椎茸・にんにく・古根	でん粉・砂糖	植物油 ごま油	
	焼き餃子	豚肉		ニラ	キャベツ・玉葱 古根	小麦粉	植物油	
	中華炒め			チンゲン菜	玉葱・エリンギ	でん粉・砂糖	アーモンド ごま油	
2 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		745kcal 26.2g
	小さいわしのフライ (ソース)	いわし				パン粉・小麦粉 コーンフラワー でん粉・砂糖	植物油	
	茎わかめのきんぴら	豚肉	茎わかめ	人参		砂糖	ごま・ごま油	
	いもだんご汁	鶏肉		人参・葉葱 南瓜	大根・しめじ	じゃがいも・でん粉 砂糖	植物油	
4 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		765kcal 25.0g
	しらす入りシューマイ	タラ・豚肉	しらす		玉葱・古根	小麦粉・砂糖		
	じゃがいものそばろ煮	豚肉・大豆		人参 いんげん	玉葱 干し椎茸・古根	じゃがいも・砂糖 でん粉	植物油	
	みそ汁	みそ・油揚げ	茎わかめ	葉葱	玉葱・キャベツ			
7 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		747kcal 31.3g
	大豆とひじきのチーズ焼き	大豆・豚肉・レバー ポークウィンナー	チーズ・ひじき	人参・トマト パセリ	玉葱・マッシュルーム にんにく・古根	じゃがいも・砂糖	植物油	
	青菜のソテー	ハム		小松菜・人参	キャベツ ホールコーン	でん粉	植物油	
	マカロニスープ	鶏肉		人参・トマト パセリ	玉葱・セロリー	マカロニ	植物油	
8 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		847kcal 34.3g
	さわらの中華和え	さわら・大豆		ニラ	筍・にんにく・古根	でん粉・砂糖	カシューナッツ 植物油・ごま油	
	キャベツのサラダ			赤ピーマン	キャベツ・玉葱 ホールコーン・レモン汁	砂糖	オリーブ油	
	豆腐とチンゲン菜のスープ	豆腐・ベーコン		チンゲン菜・人参	玉葱・えのき茸		植物油	
9 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		820kcal 30.9g
	カラフル卵焼き	鶏卵 ポークウィンナー		人参	玉葱・ホールコーン グリーンピース		マヨネーズ バター・植物油 ごま	
	ぶどう豆	大豆	昆布			砂糖		
	みそ汁	みそ・油揚げ	茎わかめ	人参・葉葱	大根			
10 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		808kcal 32.6g
	中華丼の具	いか・豚肉 かまぼこ		小松菜・人参	キャベツ・玉葱・筍 もやし・干し椎茸	でん粉	ごま油 植物油	
	うずらの卵醤油煮	うずらの卵						
	お好み豆	白しんげん豆 きな粉				でん粉・砂糖	植物油	
	果物				みかん			
11 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		811kcal 36.8g
	さばの塩こうじ焼き	さば						
	含め煮	鶏肉・竹輪		人参・いんげん	筍・干し椎茸	じゃがいも・こんにゃく 砂糖		
	きのこのみそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	葉葱	玉葱・しめじ・えのき茸			
	豆乳ココアプリン		豆乳・牛乳 生クリーム			ココアプリンの素		
14 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		767kcal 26.5g
	鶏肉と里いもの揚げ煮	鶏肉		人参 いんげん	古根	里いも・でん粉 砂糖	カシューナッツ 植物油	
	おひたし	かつお削り節		小松菜・人参	キャベツ			
	みそ汁	豆腐・みそ		人参・葉葱	玉葱・えのき茸			
15 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		829kcal 32.3g
	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・大豆 みそ・レバー		人参・葉葱	玉葱・筍・干し椎茸 にんにく・古根	でん粉・砂糖	植物油	
	じゃがいもの中華サラダ			人参	きゅうり・ホールコーン	じゃがいも・砂糖	ごま・ごま油	
	果物				りんご			

【 お知らせ 】 *天候や食材の納入状況等により、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		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	
16 (水)	ふるさと給食の日							
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		789kcal 30.8g
	黒はんぺんお茶フライ	鯖・鰯・タラ		せん茶		パン粉・小麦粉・砂糖 てん粉・コーンフラワー	植物油	
	豚キムチ	豚肉		人参・にら	白菜・玉葱・もやし にんにく・古根・りんご	砂糖	植物油 ごま油	
具だくさん汁	みそ・油揚げ		人参・葉葱	大根	さつまいも			
17 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		747kcal 26.1g
	鶏肉のプレザー	鶏肉	生クリーム		玉葱・マッシュルーム にんにく	小麦粉・砂糖	バター	
	粉ふきいも		青のり			じゃがいも		
	野菜スープ			人参	キャベツ・玉葱			
18 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		894kcal 31.7g
	いわしのおろしかけ (おろし)	いわし			古根 大根	てん粉・小麦粉	植物油	
	ごま和え			小松菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま	
	みそ汁	みそ・油揚	わかめ	南瓜・葉葱	玉葱	砂糖		
	さつまいも入りチーズケーキ	鶏卵	クリームチーズ 牛乳・粉チーズ 生クリーム			さつまいも・小麦粉 砂糖		
21 (月)	ターメリックライス(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		712kcal 29.8g
	ホワイトソース	いか・えび・白花豆	牛乳・脱脂粉乳	パセリ	玉葱・マッシュルーム	小麦粉	バター・植物油	
	海藻サラダ		わかめ	人参	キャベツ・きゅうり・レタス	砂糖	ごま・ごま油	
	加工小魚		かたくちいわし			砂糖	ごま	
22 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		817kcal 33.9g
	しらすとあおさ入り厚焼き玉子	鶏卵・鯉節	しらす・あおさ			砂糖・てん粉	植物油	
	トンク豆腐	生揚げ・豚肉		小松菜・人参	干し椎茸・古根	砂糖・てん粉	ごま油 植物油	
	ワントンスープ	鶏肉	わかめ	人参・葉葱	もやし・玉葱・キャベツ	ワントンの皮	ごま油	
	果物				りんご			
24 (木)	和食の日献立							754kcal 31.3g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	鮭の西京焼き	鮭・みそ				砂糖		
	さつまいもと大豆のサラダ	大豆			きゅうり	さつまいも・砂糖	マヨネーズ	
	すまし汁	豆腐	わかめ	葉葱	玉葱・えのき茸 みかん			
25 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		841kcal 27.3g
	里いものミートカレー	豚肉・大豆 レバー	チーズ	人参・トマト	玉葱・グリーンピース にんにく・古根	里いも カレールウ	植物油	
	福神漬			しそ	大根・きゅうり・なす れんこん・古根	砂糖		
	グリーンサラダ			小松菜	キャベツ・ホールコーン きゅうり	砂糖	植物油 ごま	
28 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		756kcal 27.8g
	ぶりのフライ (トマトソース)	ぶり		トマト・バジル	玉葱・にんにく	小麦粉・パン粉	植物油 植物油	
	青菜のアーモンド和え			小松菜・人参	キャベツ	砂糖	アーモンド ごま油	
	卵スープ	鶏卵・ポークハム		ほうれん草 人参	玉葱	てん粉		
29 (火)	玄米入りロールパン・牛乳 食パン		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉・玄米	ショートニング	776kcal 31.3g
	メイプルジャム		寒天			砂糖・メイプルシロップ		
	ポークビーンズ	豚肉・大豆		人参・トマト	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・小麦粉	バター 植物油	
	青菜のジャコサラダ		ちりめんじゃこ	小松菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま・ごま油	
30 (水)	わかめご飯(麦)・牛乳		牛乳・わかめ			精白米・麦		723kcal 27.7g
	煮込みおでん	さつまいも揚げ がんとどき・竹輪	昆布	人参	大根	里いも・こんにゃく		
	卵のしょうゆ煮	鶏卵				砂糖		
	ツナサラダ	まぐろ油漬け				キャベツ・きゅうり ホールコーン	砂糖 植物油	

【 お知らせ 】 *天候や食材の納入状況等により、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、20回の予定です。
北中学校 : 7日(月)・17日(木)18日(金)は、給食がありません。

今月の学校給食で使用している葉葱は、三島市小沢地区の山田貴臣さん、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、大根は坂地区の後藤恭一さん、さつまいもは沢地地区の下里明美さんの畑で栽培されたものです。