



# 令和3年度 10月中学校給食予定献立表

調理場

三島市立錦田学校給食共同調理場

| 日         | 献立名  | 主に体の組織をつくる<br>食品群                | 主に体の調子を整える<br>食品群                   | 主にエネルギーになる<br>食品群   | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)                              |   |
|-----------|--|----------------------------------|-------------------------------------|---|--|---|
| 1<br>(金)  |  台風16号の接近に伴い、献立を一部変更しました。<br>ご飯(持参)・牛乳・キーマカレー・ジャーマンポテト。 |                                  |                                     |   |  |   |
| 4<br>(月)  | ご飯(麦)・牛乳<br>ポテトグラタン<br>コーンサラダ<br>野菜スープ   | 鶏肉<br>ボークウィンナー                   | 牛乳<br>牛乳・チーズ<br>脱脂粉乳                | パセリ<br>玉葱・とうもろこし<br>マッシュルーム<br>きゅうり・キャベツ<br>レタス・とうもろこし<br>人参・パセリ<br>キャベツ・玉葱 | 精白米・麦<br>ジャガ芋<br>小麦粉<br>砂糖<br>ごま                             | 795kcal<br>26.6g  |
| 5<br>(火)  | ご飯(麦)・牛乳<br>豆腐のチリソース<br>春雨サラダ<br>アーモンドフィッシュ  | 豆腐・豚肉<br>鶏肉                      | 牛乳<br>人参<br>葉葱<br>人参<br>かつくちいわし     | 玉葱・筍・干し椎茸<br>生姜・にんにく<br>きゅうり・キャベツ   | 精白米・麦<br>砂糖<br>でん粉<br>春雨・砂糖・でん粉<br>砂糖<br>アーモンド<br>ごま         | 784kcal<br>27.6g  |
| 6<br>(水)  | ご飯(麦)・牛乳<br>中華丼<br>秋なすのみそ汁<br>ココア蒸しパン  | 豚肉<br>いか<br>豆腐・みそ<br>大豆          | 牛乳<br>わかめ<br>牛乳                     | 人参<br>葉葱<br>玉葱・キャベツ・筍<br>もやし・干し椎茸<br>しめじ・グリーンピース<br>なす・玉葱                   | 精白米・麦<br>砂糖<br>でん粉<br>ホットケーキミックス<br>ココア<br>チョコップ<br>バター      | 737kcal<br>26.8g  |
| 7<br>(木)  | ご飯(麦)・牛乳<br>ごぼう入り<br>ハッシュドポーク<br>グレインズサラダ<br>チーズ   | 豚肉<br>チキンハム                      | 牛乳<br>チーズ<br>脱脂粉乳<br>ちりめんじゃこ<br>チーズ | トマト缶<br>人参<br>ごぼう・玉葱・生姜<br>グリンピース・にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり<br>とうもろこし            | 精白米・麦<br>小麦粉<br>玄米<br>砂糖<br>バター<br>植物油<br>アーモンド<br>ごま<br>植物油 | 817kcal<br>28.8g  |
| 8<br>(金)  | ご飯(麦)・牛乳<br>焼きししゃも<br>生揚げのみそ炒め<br>みそ汁<br>ブルーベリーゼリー   | 生揚げ・豚肉<br>みそ<br>みそ・油揚げ           | 牛乳<br>ししゃも<br>寒天<br>牛乳              | 人参<br>さやいんげん<br>葉葱<br>根深葱・筍・干し椎茸<br>生姜・にんにく<br>大根<br>ブルーベリー                 | 精白米・麦<br>植物油<br>さつま芋<br>砂糖                                   | 821kcal<br>35.0g  |
| 11<br>(月) | カレーご飯(麦)・牛乳<br>ドライカレー<br>フレンチサラダ<br>バインゼリー   | 豚肉・鶏肉<br>大豆                      | 牛乳<br>チーズ・ひじき<br>脱脂粉乳<br>チーズ        | 人参<br>人参<br>玉葱<br>グリンピース<br>キャベツ・きゅうり<br>とうもろこし<br>バインアップル缶                 | 精白米・麦<br>植物油<br>砂糖<br>植物油                                    | 859kcal<br>29.8g  |
| 12<br>(火) | ご飯(麦)・牛乳<br>家常豆腐<br>中華コーンスープ<br>海苔の佃煮  | 焼き豆腐<br>豚肉<br>豆腐<br>鶏卵           | 牛乳<br>牛乳                            | 人参<br>人参<br>葉葱<br>筍・根深葱・生姜<br>干し椎茸<br>とうもろこし・しめじ<br>クリームコン・えのき茸             | 精白米・麦<br>植物油<br>砂糖<br>でん粉<br>でん粉<br>砂糖・水あめ・でん粉               | 775kcal<br>30.9g  |
| 13<br>(水) | ご飯(麦)・牛乳<br>鯖のカレーチーズ焼き<br>さつまいもと大豆の<br>サラダ<br>みそ汁  | 鯖<br>大豆<br>ポークハム<br>生揚げ・みそ       | 牛乳<br>チーズ<br>わかめ                    | 人参<br>葉葱<br>玉葱・もやし<br>きゅうり  | 精白米・麦<br>さつま芋<br>マヨネーズ                                       | 815kcal<br>32.1g  |
| 14<br>(木) | ご飯(麦)・牛乳<br>親子丼<br>みそ汁<br>豆乳ココアプリン   | 鶏肉・鶏卵<br>かまぼこ<br>豆腐・みそ・油揚げ<br>豆乳 | 牛乳<br>わかめ<br>生クリーム<br>脱脂粉乳・牛乳       | 人参<br>小松菜<br>玉葱・筍・干し椎茸<br>グリンピース<br>もやし                                     | 精白米・麦<br>砂糖<br>砂糖<br>ココア                                     | <br>778kcal<br>34.5g |
| 15<br>(金) | ご飯(麦)・牛乳<br>ポテトグラタン<br>コーンサラダ<br>野菜スープ   | 鶏肉<br>ボークウィンナー                   | 牛乳<br>牛乳・チーズ<br>脱脂粉乳                | パセリ<br>玉葱・とうもろこし<br>マッシュルーム<br>きゅうり・キャベツ<br>レタス・とうもろこし<br>人参・パセリ<br>キャベツ・玉葱 | 精白米・麦<br>ジャガ芋<br>小麦粉<br>砂糖<br>ごま                             | 769kcal<br>24.8g  |

| 日         | 献立名          | 主に体の組織をつくる<br>食品群   | 主に体の調子を整える<br>食品群   | 主にエネルギーになる<br>食品群  | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |                  |   |
|-----------|--------------|---------------------|---|--------------------|---------------------------------|------------------|---|
| 18<br>(月) | 給食なし         |                     |   |                    |                                 |                  |   |
| 19<br>(火) | 給食なし         |                     |   |                    |                                 |                  |   |
| 20<br>(水) | ご飯(麦)・牛乳     |                     | 牛乳  |                    | 精白米・麦                           | 825kcal<br>37.1g |   |
|           | 鯛の蒲焼き        | 鯛                   |   | 生姜                 | でん粉<br>砂糖                       |                  | ごま<br>植物油   |
|           | 切干大根の煮物      | さつま揚げ<br>豚肉・油揚げ     | 昆布  | ざやいんげん<br>人参       | 切干大根<br>干し椎茸                    |                  | 砂糖<br>植物油   |
|           | きのこのみそ汁      | みそ                  | わかめ   | 葉葱                 | しめじ・えのき茸                        | じゃが芋             |   |
| ふるさと給食    |              |                     |   |                    |                                 |                  |   |
| 21<br>(木) | ご飯(麦)・牛乳     |                     | 牛乳  |                    | 精白米・麦                           | 843kcal<br>30.7g |   |
|           | 鶏肉とさつまいもの揚げ煮 | 鶏肉・大豆               |  | グリーンピース<br>生姜      | さつま芋<br>でん粉                     |                  | 植物油<br>カシューナッツ  |
|           | ソフトケール入りすまし汁 | 豆腐<br>富士山なるともみじかまぼこ |   | ソフトケール<br>人参       | えのき茸                            |                  |  |
| 22<br>(金) | わかめご飯(麦)・牛乳  |                     | 牛乳・わかめ  |                    | 精白米・麦・砂糖                        | 698kcal<br>28.3g |   |
|           | 煮込みおでん       | 竹輪・さつま揚げ            | 昆布  | 人参                 | 大根                              |                  | 里芋・こんにゃく<br>砂糖  |
|           | うずら卵         | うずら卵                |   |                    |                                 |                  | 砂糖  |
|           | ツナの和え物       | 鰯油漬け                |   |                    | キャベツ・きゅうり<br>とうもろこし             |                  |  |
|           | ブルーヨーグルト     |                     | ヨーグルト   | ブルー果汁              |                                 |                  |   |
| 25<br>(月) | ご飯(麦)・牛乳     |                     | 牛乳  |                    | 精白米・麦                           | 863kcal<br>29.9g |   |
|           | 鮭のパン粉焼き      | 鮭                   |   |                    | パン粉                             |                  | マヨネーズ   |
|           | シナモンポテト      |                     |  | 人参                 | 玉葱                              |                  | 植物油   |
|           | 野菜スープ        | 鶏肉・大豆<br>レンズ豆       |   | チンゲンサイ<br>キャベツ     | でん粉・パン粉<br>砂糖                   | ごま               |   |
| 26<br>(火) | ご飯(麦)・牛乳     |                     | 牛乳  |                    | 精白米・麦                           | 739kcal<br>26.6g |   |
|           | 酢豚           | 豚肉                  |   | 人参<br>ピーマン         | じゃが芋<br>砂糖・でん粉                  |                  | 植物油   |
|           | 中華サラダ        | ポークハム               |   |                    | キャベツ・きゅうり<br>とうもろこし             |                  | ごま<br>ごま油   |
|           | わかめスープ       | かまぼこ                | わかめ   | にら                 | 玉葱・もやし                          |                  | ごま<br>ごま油   |
| 27<br>(水) | 揚げパン         | 大豆                  | 脱脂粉乳  |                    | 小麦粉・砂糖                          | 883kcal<br>30.5g |   |
|           | 牛乳           |                     | 牛乳  |                    | 植物油<br>ショートニング                  |                  |   |
|           | ポークビーンズ      | 豚肉<br>大豆<br>ひよこ豆    |   | 人参<br>トマトピューレ      | じゃが芋<br>小麦粉<br>砂糖               |                  | 植物油<br>バター  |
|           | ヨーグルトあえ      |                     | ヨーグルト   |                    | パインアップル缶<br>りんご・みかん缶            |                  |   |
| 28<br>(木) | ご飯(麦)・牛乳     |                     | 牛乳  |                    | 精白米・麦                           | 805kcal<br>26.4g |   |
|           | 秋味カレー        | 豚肉                  | チーズ<br>脱脂粉乳   | 人参                 | じゃが芋<br>さつま芋<br>カレールー           |                  | バター<br>植物油  |
|           | ビーンズサラダ      | 大豆<br>ポークハム         |   | 人参                 | きゅうり・キャベツ<br>とうもろこし             |                  | 砂糖<br>ごま油   |
|           | みかんゼリー       |                     |   |                    | みかん果汁                           |                  | 水あめ・砂糖  |
| ハロウィン献立   |              |                     |   |                    |                                 |                  |   |
| 29<br>(金) | ご飯(麦)・牛乳     |                     | 牛乳  |                    | 精白米・麦                           | 807kcal<br>27.0g |   |
|           | 南瓜のハンバーグ     | 鶏肉・豚肉・大豆            |   | 南瓜                 | 砂糖                              |                  | 植物油   |
|           | スパゲッティ       |                     |   | 人参・ピーマン<br>トマトピューレ | 小麦粉                             |                  |   |
|           | 南瓜と豆のシチュー    | 白花豆<br>ベーコン         | 牛乳<br>チーズ   | 南瓜<br>ほうれん草        | 玉葱                              | 小麦粉<br>バター       |   |

【 錦田中学校 】

今月の給食回数は、18回の予定です。  
4日(月)・18日(月)・19日(火)は給食がありません。  
天候等により、食材が変更になる場合があります。

【 山田中学校 】

今月の給食回数は、17回の予定です。  
15日(金)・18日(月)・19日(火)・20日(水)は給食がありません。  
天候等により、食材が変更になる場合があります。

【今月の学校給食で使用している野菜】

小松菜・・・山田地区の林さん  
さつま芋・・・塚原新田の河崎さん  
しめじ・・・川原ヶ谷地区の長谷川さん  
葉葱・・・小沢地区の山田さん  
じゃが芋・・・笹原新田の今井さん  
トマトソース・・・三島ときめき連絡協議会トマトグループの加藤さん  
ソフトケール・里芋・・・JA三島函南さん

