

令和3年度 11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		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		827kcal 29.0g
	豚キムチ丼	豚肉		人参 葉葱	玉葱・もやし・りんご 白菜・にんにく		植物油 ごま油	
	お好み豆	白いんげん豆・大豆				でん粉・砂糖	植物油	
	牛乳かん(みかん)		牛乳・寒天		みかん缶	砂糖		
2 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		711kcal 26.1g
	大豆とひじきの チーズ焼き	大豆 豚肉	ひじき チーズ	人参 パセリ	玉葱 にんにく	じゃが芋 砂糖	植物油 バター	
	ツナサラダ	鯖油漬け			キャベツ・きゅうり レタス・とうもろこし	砂糖	植物油	
	ジュリエヌスープ	ベーコン		人参・パセリ	玉葱・大根 キャベツ・えのき茸			
3 (水)	文化の日							
4 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		831kcal 34.0g
	黒はんぺんの ごまパン粉揚げ	魚すり身(鯖・鰯・鱈) 鶏卵				パン粉・小麦粉 でん粉・砂糖	植物油・ごま	
	おひたし	竹輪・鯉削り節		小松菜・人参	キャベツ			
	中華コーンスープ	豆腐 鶏卵		人参 葉葱	とうもろこし・干し椎茸 クリームコーン	でん粉		
5 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		779kcal 30.4g
	元気丼	鶏卵・豚肉		人参 ほうれん草	玉葱・ごぼう 大根	砂糖	植物油	
	きのこのみそ汁	みそ・油揚げ		葉葱	しめじ・えのき茸	里芋		
	アーモンドフィッシュ		かたくちいわし			砂糖	アーモンド ごま	
いい歯 の日 献立	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		784kcal 30.2g
	きびなごフライ (黒ごま入り)	きびなご 大豆粉				パン粉・小麦粉 コーンフラワー	ごま	
8 (月)	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉 みそ		人参	とうもろこし・干し椎茸 筍・グリーンピース・生姜	砂糖	植物油	
	みそ汁	みそ	わかめ	人参・小松菜 葉葱	玉葱	さつま芋		
9 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		830kcal 34.2g
	豆腐のカレー煮	豆腐・豚肉 鶏肉・大豆			玉葱・にんにく グリーンピース	カレールー	植物油	
	パンサンスー	チキンハム		人参	きゅうり・レタス	春雨 砂糖	ごま油 ごま	
	炒り卵	鶏卵				砂糖	植物油	
10 (水)	中華麺・牛乳		牛乳			小麦粉		790kcal 31.6g
	みそラーメン	豚肉 焼き豚 みそ		人参 葉葱	もやし・玉葱・キャベツ 筍・とうもろこし 生姜・にんにく		ごま・バター 植物油 ごま油	
	焼き餃子	豚肉		にら	キャベツ・玉葱・生姜	小麦粉・砂糖		
	じゃが芋とひよこ豆 の唐揚げ	ひよこ豆				じゃが芋 でん粉	植物油	
11 (木)	コーンピラフ・牛乳		牛乳	赤ピーマン	とうもろこし・にんにく グリーンピース・玉葱	精白米・麦 砂糖	植物油	901kcal 33.8g
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト	トマトピューレ	玉葱・生姜・にんにく		植物油	
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	小松菜	キャベツ・とうもろこし	砂糖	アーモンド ごま・ごま油	
	秋味シチュー	白花豆 根菜入りつくね	牛乳	人参	玉葱・しめじ・グリーンピース ごぼう・れんこん	さつま芋・小麦粉 里芋・でん粉・砂糖	植物油 バター	
12 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		797kcal 31.2g
	鯖のおろしかけ	鯖			大根・生姜	小麦粉・でん粉・砂糖	植物油	
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	ひじき	人参	グリーンピース	砂糖	植物油・ごま	
	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ	わかめ	葉葱	玉葱・えのき茸			
15 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		747kcal 31.3g
	タコライス	鶏肉・豚肉 大豆・ひよこ豆		トマト缶 パセリ	玉葱			
	野菜スープ	レバー入り肉団子		人参 パセリ	玉葱・葱 キャベツ・えのき茸	パン粉 でん粉・砂糖		
	ミルクプリン		生クリーム 牛乳・脱脂粉乳			砂糖		

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)
16 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		703kcal 21.3g
	鰯のソース和え	鰯			生姜	でん粉・砂糖・パン粉	植物油	
	小松菜ソテー	ポークハム		小松菜	キャベツ・とうもろこし		植物油	
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	葉葱	玉葱・大根			
17 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		780kcal 24.5g
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉 鶏肉		人参	玉葱 グリーンピース・生姜	じゃが芋 砂糖・でん粉	植物油	
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	葉葱	玉葱・もやし			
	海苔の佃煮		海苔			砂糖・水あめ・でん粉		
18 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		723kcal 20.6g
	県内産大豆コロッケ	大豆			玉葱	じゃが芋・小麦粉 砂糖・マッシュポテト パン粉・米粉	植物油 大豆油	
	蒸しキャベツ			キャベツ		砂糖		
	切り昆布のピリ辛煮	竹輪	昆布	人参	にんにく・生姜 干し椎茸		ごま油 ごま	
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	葉葱		里芋		
ふるさと給食	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		748kcal 31.1g
	煮込みおでん	さつま揚げ・竹輪 がんもどき	昆布		大根	里芋 砂糖		
19 (金)	うずらのしょうゆ煮	うずら卵						794kcal 30.2g
	ツナの和え物	鰯油漬			キャベツ・きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま	
	発酵乳		発酵乳					
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
22 (月)	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	筍 生姜・にんにく	じゃが芋 砂糖・でん粉	植物油 ごま油	
	わかめスープ	鶏卵	わかめ	人参・葉葱	玉葱 えのき茸・もやし	でん粉		
	チーズ		チーズ					
23 (火)	勤労感謝の日							
いい日本食の日献立	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		719kcal 34.7g
	鱈の西京焼き	鱈・みそ				砂糖		
24 (水)	含め煮	鶏肉 生揚げ		人参 さやいんげん	筍	じゃが芋・こんにやく 砂糖		805kcal 24.5g
	すまし汁	魚すり身 大豆・豆乳		人参・葉葱 南瓜・ほうれん草	大根・えのき茸	でん粉 砂糖		
	菊花みかん				みかん			
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
25 (木)	さつま芋のかき揚げ	ポークハム・鶏卵		人参	玉葱	さつま芋・小麦粉	植物油	728kcal 31.3g
	おろしだれ				大根	砂糖		
	ソフトケール入り ごま和え			人参・小松菜 ソフトケール	キャベツ	砂糖	ごま	
	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ	わかめ	葉葱	えのき茸			
	食パン・牛乳		牛乳・脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	ショートニング	
26 (金)	黒豆きな粉クリーム	大豆	乳製品			砂糖・水あめ	植物油・ごま	768kcal 29.5g
	ポトフ	ポークウィンナー 豚肉		人参	キャベツ・玉葱 セロリ	じゃが芋		
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		パインアップル缶・桃缶 りんご・みかん缶			
29 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		834kcal 24.5g
	鯖のみそ煮	鯖・みそ			生姜	砂糖		
	青菜とひじきの煮浸し	油揚げ	ひじき	小松菜	干し椎茸		植物油	
30 (火)	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		人参・葉葱	大根・白菜・えのき茸	里芋・こんにやく		
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	チキンカレー	鶏肉	チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・グリーンピース 生姜・にんにく	じゃが芋 カレールー	バター 植物油	
	ピーンズサラダ	大豆		人参	きゅうり・キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま油	
フルーツゼリー				みかん缶 パインアップル缶	砂糖			

【 錦田中学校 】

今月の給食回数は、20回の予定です。
天候により、食材が変更になる場合があります。

【 山田中学校 】

給食回数 1・3年生・・・18回
2年生・・・17回

天候により、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 】

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
小松菜・・・山田地区の林さん
里芋・・・塚原新田地区の杉本さん
さつま芋・・・塚原新田地区のの河崎さん
ソフトケール・・・JA三島函南さん
セロリ・・・山田地区の杉本さん