



20年度1月中学校給食予定献立表

三島市立錦田学校給食共同調理場

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	
8 (木)	さくらご飯(麦)・牛乳 焼きししゃも・五目豆 七草かゆ・果物	大豆・かまぼこ 鶏肉・焼き竹輪 かじ棒肉・油揚げ	牛乳 ししゃも 二分切り昆布	精白米・麦 こんにゃく	人参・はこべら ごぎょう 仏の座・かぶ グリンピース・ごま せり・なすな・大根 から葉・果物	702kcal 31.1g
9 (金)	《競馬きずり》 バターロールパン・牛乳 鶏の香味焼き・おしるこ 小松菜とえびのサラダ・果物	鶏肉・えび 小豆	牛乳	パン 白玉団子	食物油 ごま 小松菜 本しめじ 果物	707kcal 32.3g
13 (火)	ご飯(麦)・牛乳 松風焼き・ゆかり和え・みそ汁 のりの佃煮・シュリンプアーモンド	鶏肉・みそ 豆腐・おから 油揚げ・鶏卵	牛乳 わかめ・えび のりの佃煮	精白米・麦 パン粉	食物油 アーモンド ごま 小松菜 玉葱・キャベツ きゅうり・大根 ゆかり	718kcal 34.3g
14 (水)	みそラーメン・牛乳 はるまき・からし和え 果物	豚肉 みそ 焼き豚	牛乳	中華めん 小麦粉	食物油 ごま ごま油 小松菜・人参 根菜類 葉ねぎ しなちく・もやし ホールコーン・玉葱 白菜・たけのこ・果物	878kcal 31.3g
15 (木)	親子丼・牛乳 みそ汁 果物	鶏肉・かまぼこ 鶏卵・油揚げ 豆腐・みそ	牛乳	精白米・麦	小松菜 にんじん たけのこ・干し椎茸 グリンピース・玉葱 果物	762kcal 33.0g
16 (金)	ご飯(麦)・牛乳・梅干し まぐろと大豆のナッツ和え 青菜とひじきの煮浸し・みそ汁	まぐろ・大豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	精白米・麦 でん粉 じゃがいも	食物油 カシューナッツ 小松菜 ほうれん草 干し椎茸 キャベツ 梅干し	819kcal 37.5g
19 (月)	くるみ入りロールパン・牛乳 ラザニア・ポテのごまだれ チーズのふわふわスープ	豚肉 鶏卵	牛乳 生クリーム チーズ	パン・パン粉 わんたんの皮 じゃがいも	食物油 ごま にんじん チゲソウ 玉葱 本しめじ	821kcal 33.0g
20 (火)	ご飯(麦)・牛乳 さけの塩焼き・白菜のキャベツ和え 豚汁・果物・昆布の佃煮	さけ 豆腐・豚肉 みそ	牛乳 昆布の佃煮	精白米・麦 じゃがいも こんにゃく	食物油 ピーナッツ ほうれん草 にんじん 葉ねぎ 白菜・大根 ごま 果物	662kcal 31.9g
21 (水)	ミートソース・牛乳 ジャーマンポテト 果物	豚肉 鶏肉 ポークソテー	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	ソフトめん 小麦粉 じゃがいも	食物油 バター マーガリン にんじん トマト缶 パセリ 玉葱・セロリー グリンピース 果物	878kcal 35.1g
22 (木)	赤飯(ごま塩)・牛乳・みかんゼリー 黒はんぺんのフライ・いゆ大根 ほうれん草のじゃこサラダ	いわしはんぺん 鶏卵 いゆ	牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天	赤飯 小麦粉・パン粉 でん粉	食物油 ごま油・ごま塩 アーモンド ほうれん草 キャベツ・大根 ホールコーン みかん缶・みかん果汁	826kcal 35.8g
23 (金)	ご飯(麦)・牛乳 くじらのオーロラソース・みそ汁 大根のそぼろ煮・果物	くじら肉 鶏肉・油揚げ みそ	牛乳	精白米・麦 でん粉・里芋 じゃがいも	食物油 ごま 小松菜 にんじん 玉葱・大根・本しめじ グリンピース キャベツ・果物	799kcal 33.7g
26 (月)	丸パン焼酎・牛乳・スライスチーズ 魚のフライ・蒸しキャベツ(ゆず) ポテトサラダ・オニオンスープ	たら・鶏卵 ポークハム ベーコン	牛乳 チーズ	パン 小麦粉・パン粉 じゃがいも	食物油 マヨネーズ ごま にんじん パセリ 玉葱 キャベツ・きゅうり ホールコーン	770kcal 34.9g
27 (火)	里芋のミートカレー・牛乳 フレンチサラダ・福神漬 果物	豚肉・鶏肉 大豆 ポークハム	牛乳 チーズ	精白米・麦 里芋	食物油 にんじん ブロッコリー 玉葱・きゅうり キャベツ・福神漬 れんこん・レタス・果物	924kcal 34.4g
28 (水)	黒食パン・牛乳・ワカメ豆腐 ソーセージのごま粉揚げ 野菜汁(ゆず味)・コーンチャウダー	三角ソーセージ ベーコン 鶏卵	牛乳 生クリーム ワカメ豆腐	パン 小麦粉・パン粉 じゃがいも	食物油 バター・ごま マーガリン にんじん ブロッコリー 玉葱・キャベツ ホールコーン クリームコーン	859kcal 28.9g
29 (木)	マーボー丼・牛乳 ハンパンスー(炒り卵) コーヒゼリー(七色和え)	鶏肉・豚肉・みそ ポークハム 鶏卵・豆腐	牛乳 コーヒ和え	精白米・麦 でん粉 カットはるさめ	食物油 ごま油 にんじん 葉ねぎ 玉葱・きゅうり たけのこ・干し椎茸 レタス	880kcal 33.0g
30 (金)	麦ご飯・牛乳 ポテの卵焼き(ゆず)・みそ汁 ツナとほうれん草のごま和え・果物	鶏卵・豚肉 まぐろ油漬 みそ・豆腐	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	精白米・麦 じゃがいも	食物油 ごま ほうれん草 にんじん 葉ねぎ 玉葱 白菜 果物	737kcal 30.0g

【お知らせ】



学校給食で使用している小松菜・里芋は、三島市の山田地区の杉本正博さんの畑で栽培されたものです。
 キャベツは、三島市の山田地区の小沼義彦さんの畑で栽培されたものです。
 ほうれん草は、三島市の山田地区の林正俊さんの畑で栽培されたものです。
 トマトソースは、三島ときめき連絡協議会トマトグループの皆さんの畑で栽培されたトマトを使用しています。

