



平成22年度11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)
1 (月)	ご飯(麦)・牛乳 ソーセージのたまご粉揚子・野菜ステーキ 豚汁・さかなりかけ	鶏卵・ポークハム ソーセージ・豚肉 豆腐・みそ	牛乳	精白米・麦・小麦粉 パン粉・こんにゃく 里芋	食物油 黒ごま	にんじん 葉ねぎ	キャベツ・玉葱・大根 ごぼう	792kcal 27.1g
2 (火)	ご飯(麦)・牛乳 家常豆腐・ぶどう豆 卵スープ・のりふりかけ・りんごゼリー	豆腐・大豆・鶏卵 ポークハム・豚肉	牛乳・昆布 のり 粉寒天	精白米・麦・でん粉	食物油	にんじん チンゲンサイ	干し椎茸・根菜ねぎ 玉葱・りんごジュース 筍缶・りんご缶	885kcal 36.4g
4 (木)	中華料理(ご飯・麦)・牛乳 じゃがいもの中華サラダ 牛乳かん	豚肉・いか	牛乳 粉寒天	精白米・麦・でん粉 じゃがいも	食物油 ごま油	にんじん	玉葱・椎茸・キャベツ・筍缶 ちり・グリーンピース・パイン缶 きゅうり・ホールコーン缶	838kcal 26.7g
5 (金)	ご飯(麦)・牛乳 魚のもみじ焼き・筑前煮 みそ汁・お茶卵ふりかけ・果物	たら・鶏肉・竹輪 油揚子・みそ	牛乳・昆布 ヨーグルト 生わかめ	精白米・麦 こんにゃく じゃがいも	食物油 マヨネーズ	にんじん パセリ 小松菜	しめじ・ごぼう・筍缶 れんこん・果物 グリーンピース	724kcal 29.0g
8 (月)	ご飯(麦)・牛乳 揚出し豆腐のあんかけ・粉さきいも 卵スープ・ちりめん佃煮	豆腐・鶏肉・あさり かまぼこ・鶏卵	牛乳・青のり 生わかめ ちりめん	精白米・麦・でん粉 じゃがいも	食物油	にんじん 小松菜	玉葱・筍缶・干し椎茸 えのき茸	781kcal 32.6g
9 (火)	ご飯(麦)・牛乳 甘藷ロケット・スワッティー コーンスープ・かつおふりかけ	豚肉・鶏卵 あさり	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	精白米・麦・小麦粉 さつまいも・パン粉 スワッティー	食物油 バター 白ごま	にんじん ピーマン	玉葱・ホールコーン缶 クリームコーン缶	904kcal 28.0g
10 (水)	チャーシューめん(中華めん)・牛乳 蒸し餃子・からし和え 大芋いも	豚肉・みそ	牛乳	中華めん・でん粉 さつまいも	食物油・ごま油 白ごま 黒ごま	にんじん 葉ねぎ 小松菜	筍缶・干し椎茸・玉葱 キャベツ	894kcal 33.6g
11 (木)	ご飯(麦)・牛乳 魚の中華和え・おひたし 中華コーンスープ・果物	まぐろ・豆腐・鶏卵	牛乳	精白米・麦・でん粉	食物油 ごま油	にんじん 小松菜	筍缶・根菜ねぎ・キャベツ クリームコーン缶・果物 ホールコーン・しめじ	779kcal 34.7g
12 (金)	カレーライス(ご飯・麦)・牛乳 ピーズサラダ・福神漬 果物	鶏肉・大豆	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	精白米・麦 じゃがいも カレーパウダー	食物油 バター マヨネーズ	にんじん	玉葱・グリーンピース・果物 キャベツ・ホールコーン缶 きゅうり・福神漬	914kcal 26.1g
15 (月)	さくらご飯(麦)・牛乳 ポテトの卵焼き(卵)三色和え みそ汁加工小魚	鶏卵・豚肉・豆腐 ベーコン・むきえび ポークハム・みそ	牛乳 小魚	精白米・麦 じゃがいも	食物油	にんじん 根菜	玉葱・キャベツ きゅうり・なめこ	725kcal 33.6g
16 (火)	ご飯(麦)・牛乳・魚フライ 蒸しキャベツ(卵)・大根のそぼろ煮 みそ汁・のりの佃煮	さけ・鶏卵・鶏肉 生揚げ・みそ	牛乳 生わかめ のり	精白米・麦・小麦粉 パン粉・里芋 でん粉	食物油 白ごま	にんじん 葉ねぎ	キャベツ・干し椎茸 大根・グリーンピース 玉葱	822kcal 36.4g
17 (水)	ご飯(麦)・牛乳 ハンバーグ(かつお・卵)・ りんごサラダ・ポテトスープ・果物	豆腐・豚肉・おから 鶏卵・ベーコン	牛乳 ひじき 脱脂粉乳	精白米・麦・パン粉 じゃがいも	食物油 バター オリーブ油	にんじん 小松菜	ホールコーン・玉葱・きゅうり マッシュルーム・キャベツ・果物 りんご・干し大豆・パイン缶	835kcal 31.1g
18 (木)	わかめご飯(麦)・牛乳 煮込みおでん・卵のしょうゆ煮 ごま和え・ソフトクリームヨーグルト	竹輪・さつま揚げ がんもどき・鶏卵	牛乳・わかめ 昆布 ヨーグルト	精白米・麦・里芋 こんにゃく	白ごま	小松菜	キャベツ・大根	734kcal 28.5g
19 (金)	ご飯(麦)・牛乳 いわしのおろしかけ・おひたし みそ汁・大豆のふりかけ	いわし・油揚げ みそ・大豆 かつお削り節	牛乳 生わかめ ちりめんじゃこ	精白米・麦・でん粉 じゃがいも・小麦粉	食物油 白ごま	にんじん 小松菜 葉ねぎ	大根・キャベツ ホールコーン缶	819kcal 31.1g
22 (月)	ご飯(麦)・牛乳・里芋ロケット 蒸しキャベツ(卵)・切り干し大根の煮物 みそ汁・型抜きシアチーズ・果物	さつま揚げ・豆腐 油揚げ・みそ	牛乳 生わかめ シアチーズ	精白米・麦・里芋	食物油 白ごま	にんじん さいしんげん 小松菜	キャベツ・干し椎茸 切り干し大根・果物	804kcal 23.8g
24 (火)	ぶどう入りロールパン・牛乳 ポークピーズ・フレンチサラダ 豆乳ココアプリン	大豆・豚肉・豆乳 ポークハム	牛乳・チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	ロールパン・小麦粉 じゃがいも プリン素	食物油 バター	にんじん	干しぶどう・玉葱・レタス グリーンピース・キャベツ きゅうり・ホールコーン缶	853kcal 34.9g
25 (水)	ご飯(麦)・牛乳 ピヒンバ わかめスープ・果物	豚肉・鶏卵・みそ かまぼこ	牛乳 生わかめ	精白米・麦	食物油 白ごま ごま油	にんじん ほうれん草 小松菜	ぜんまい・キャベツ 玉葱・ちりし・果物	834kcal 32.6g
26 (金)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃもフライ・ひじきの炒め煮 けんちん汁・ゆかりふりかけ	大豆・さつま揚げ 鶏肉・豆腐	牛乳 ししゃも ひじき	精白米・麦・でん粉 こんにゃく・里芋	食物油	にんじん 葉ねぎ ゆかり	グリーンピース ごぼう・大根	771kcal 26.4g
29 (月)	ご飯(麦)・牛乳・まぐろのオーロラソース 白菜のピーナッツ和え みそ汁・昆布の佃煮	まぐろ・竹輪・みそ	牛乳 生わかめ 昆布	精白米・麦・でん粉 焼き芋	食物油 ピーナッツ	小松菜 葉ねぎ	玉葱・白菜	750kcal 34.3g
30 (火)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉とさつまいもの揚げ煮 切り昆布のヒレ煮・みそ汁・納豆	鶏肉・竹輪・油揚げ 豆腐・みそ・納豆 鶏レバー	牛乳 昆布	精白米・麦・でん粉 さつまいも	食物油 ごま油 白ごま	にんじん 葉ねぎ	筍缶・グリーンピース 干し椎茸	899kcal 33.9g

【お知らせ】

錦田中学校：9日(火)、10日(水)、11日(木)は、給食がありません。

山田中学校：17日(水)、18日(木)は、給食がありません。

学校給食で使用している小松菜は、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。
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。