



# 平成23年度9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		緑の仲間		黄色の仲間		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		血	肉	体	の	熱	の	
1 (木)	夏野菜カレー(ご飯・麦)	豚肉	脱脂粉乳	かぼちゃ・人参	玉葱・なす	☆精白米・麦	食物油	851kcal 27.6g
	牛乳		☆牛乳・粉チーズ	トマト	グリーンピース	じゃがいも・カレールウ	食物油	
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり		食物油	
	福神漬け				レタス・ホールコーン缶			
	アーモンドフィッシュ		小魚		福神漬け		アーモンド	
	すいか				すいか			
2 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		812kcal 31.9g
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	筍缶	じゃがいも・でん粉	食物油・ごま油	
	中華コンソープ	豆腐・鶏卵		☆小松菜	クリームコーン缶	でん粉		
	わかめしらすふりかけ		わかめ・しらす		ホールコーン☆しめじ		白ごま	
	果物				果物			
5 (月)	中華丼(麦)・牛乳	豚肉・いか	☆牛乳	人参	キャベツ・玉葱・筍缶・もやし	☆精白米・麦・でん粉	食物油	787kcal 28.5g
	じゃがいもの中華サラダ			人参	☆しめじ・グリーンピース・☆干し椎茸	じゃがいも	ごま油	
	ミルクプリン		☆牛乳・脱脂粉乳 生クリーム		ホールコーン缶・きゅうり	プリン	ごま油	
						プリン	の素	
6 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		744kcal 28.7g
	がんもの煮付け	がんもどき						
	五目豆	鶏肉・大豆・竹輪	昆布	人参	ごぼう・グリーンピース	こんにゃく	食物油	
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆小松菜	とうがん		白ごま	
	さけふりかけ	さけ						
	ブルーヨーグルト		ヨーグルト		ブルー			
7 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		761kcal 31.5g
	三島コロッケ	豚肉・鶏卵			玉葱	じゃがいも・パン粉	食物油	
	野菜ソテー	ポークハム		人参	キャベツ・☆エリンギ		バター	
	ラビオリスープ	むきえび		☆小松菜	ホールコーン	ラビオリ	バター	
	小女子佃煮	ホタテ貝柱	小女子	トマト缶・人参				
8 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		802kcal 27.8g
	魚のからしマヨネーズ焼き	さけ				パン粉	マヨネーズ	
	フレンチポテト					じゃがいも	食物油	
	みそ汁	みそ	生わかめ	☆葉葱	玉葱	焼きひ		
	野菜ふりかけ		のり	人参			白ごま	
	果物				果物			
9 (金)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		872kcal 33.4g
	かぼちゃの卵焼き(ソース)	鶏卵・豚肉	☆牛乳	かぼちゃ	玉葱		食物油	
	野菜のピーナツ和え	ベーコン・むきえび		☆小松菜	キャベツ		ピーナツ	
	大豆の粒々スープ	大豆・ベーコン		人参	玉葱・セロリー	じゃがいも		
	ホワイトゼリー		カルピス・粉寒天					
12 (月)	【十五夜献立】							869kcal 30.8g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	ししゃもの竜田揚げ		ししゃも			でん粉	食物油	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉		さやいんげん	筍・☆干し椎茸	でん粉	食物油	
	みそ汁	みそ	生わかめ	☆葉葱	玉葱	じゃがいも		
	のりの佃煮		のり					
	お月見ムース大福		牛乳			もち米・さつまいも		
13 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		773kcal 31.4g
	鶏肉の照り煮	鶏肉						
	おひたし			☆小松菜	キャベツ・ホールコーン缶			
	かき卵みそ汁	鶏卵・油揚げ・みそ		☆葉葱	なす			
	おきあみ佃煮		おきあみ					
	果物				果物			
14 (水)	食パン・牛乳		☆牛乳			食パン		853kcal 32.3g
	ラザニア	豚肉	チーズ・生クリーム		玉葱・マッシュルーム	わんたんの皮	食物油	
	りんごサラダ				キャベツ・りんご・きゅうり	食物油		
	ポテトスープ	ベーコン		☆小松菜・人参	パイン缶・干しぶどう	じゃがいも		
	はちみつ				玉葱	はちみつ		

☆ 県内産の食材



日	献立名	赤の仲間		緑の仲間		黄色の仲間		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		血や肉になる	体の子を整える	葉を	根を	熱や力のもとになる	油	
15 (木)	マーボーなす丼(麦)・牛乳	鶏肉・豚肉・みそ	☆牛乳	☆葉葱	なす・玉葱・菊苣 ☆干し椎茸	☆精白米・麦 でん粉	食用油	805kcal 25.8g
	ワンタンスープ	豚肉	生わかめ	☆小松菜・人参	キャベツ・もやし・玉葱	わんだんの皮	食用油・ごま油	
	牛乳かん		☆牛乳・粉寒天		パイン缶			
16 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦 でん粉		888kcal 38.4g
	魚と大豆のナッツ和え	さわか・大豆					カシューナッツ 食用油	
	ごま和え			☆小松菜	キャベツ		白ごま	
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ		☆葉葱	大根・ごぼう	じゃがいも・こんにゃく		
	ぶどうゼリー		粉寒天		ぶどうジュース・ぶどう缶			
20 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦 小麦粉		746kcal 26.4g
	蒸しぎょうざ	鶏肉		葉葱・にら	キャベツ			
	野菜のオイスター炒め			きやいんげん・人参	キャベツ		食用油	
	おこげスープ(おこげ) のりふりかけ	鶏卵		にら	えのき茸・もやし・玉葱	もち米・でん粉	ごま油 白ごま	
	豆乳ココアプリン	豆乳	脱脂粉乳 生クリーム			ココアプリンの素		
21 (水)	ソフトめん・牛乳		☆牛乳			ソフトめん	バター	779kcal 31.5g
	カレーソース	豚肉	脱脂粉乳・チーズ	人参・パセリ	玉葱	じゃがいも・カレールウ	食用油	
	きびなごの鹽焼フライ	きびなご	青のり			小麦粉・パン粉	食用油	
	からし和え デザート			☆小松菜	キャベツ りんご			
22 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		756kcal 27.9g
	さんまの塩焼き(大根おろし)	さんま			大根			
	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		食用油	
	みそ汁	みそ	生わかめ	☆小松菜		じゃがいも		
	ゆかりふりかけ			ゆかり				
	パインゼリー				パイン			
26 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		743kcal 30.5g
	肉じゃが	豚肉		人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも しらたき・でん粉		
	三色和え			☆小松菜・人参	きゅうり・ホールコーン缶			
	かきたまみそ汁	豆腐・鶏卵・みそ		☆葉葱				
	納豆	納豆						
	果物				果物			
27 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		857kcal 29.1g
	オムレツ(ソース)	鶏卵						
	鶏肉と金時豆の煮込み	鶏肉・金時豆		トマト・きやいんげん	玉葱・☆しめじ		バター	
	パンパキンスープ	ベーコン	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	かぼちゃ	玉葱・グリーンピース	小麦粉	バター 食用油	
	乳酸菌飲料		乳酸菌飲料					
28 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦 でん粉	食用油	761kcal 27.4g
	ジャーチャンドーフ	豆腐・豚肉		人参	菊苣・根菜類・☆干し椎茸			
	キムチ和え				キャベツ・きゅうり・白菜・大根		白ごま・ごま油	
	わかめスープ	かまぼこ	生わかめ	☆小松菜	玉葱・もやし		白ごま	
	かつおふりかけ フルーツゼリー	かつお			みかん缶・パイン缶	ゼリーの素		
29 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦 パン粉	バター 食用油	856kcal 33.9g
	ハンバーグ(ソース)	豚肉・豆腐	脱脂粉乳		玉葱・☆しめじ		バター	
	キャベツのソテー	おから・鶏卵	ひじき	人参	キャベツ			
	粉ふきいも					じゃがいも		
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	生わかめ	☆小松菜				
	コーヒーゼリー(ミルク)		ミルク			コーヒーゼリーの素		
30 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦 でん粉・小麦粉	食用油	733kcal 27.8g
	にじますのあんかけ	にじます		人参	菊苣・玉葱・えのき茸 ☆干し椎茸			
	野菜の昆布和え		昆布	人参	キャベツ・きゅうり		白ごま	
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		☆葉葱・人参	大根・ごぼう	じゃがいも こんにゃく・でん粉		
	りんごゼリー				りんご・りんごジュース			

【 お知らせ 】

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食は、20回の予定です。

山田中学校：29日(木)は、給食がありません。

今月の学校給食で使用している小松菜は、三島市山田地区の杉本正博さん、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、葉葱は小沢地区の遠藤芳明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加工したものを使用しています。