



平成23年度10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	緑の仲間 体の調子を整える	黄色の仲間 熱や力のもとになる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
3 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	792kcal 25.8g		
	さんまの蒲焼き	さんま		でん粉・小麦粉			
	おひたし	かつお削り節	☆小松菜・人参	キャバツ		食物油・白ごま	
	みそ汁	油揚げ・みそ	☆葉葱	玉葱		じゃがいも	
	のりふりかけ	のり			白ごま		
4 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	817kcal 33.0g		
	手作りハンバーグ(ソース)	豚肉・豆腐・鶏卵	脱脂粉乳	玉葱・マッシュルーム		パン粉	
	コーンポテト	おから	ひじき			食物油	
	ミニトマト			☆ミニトマト		バター	
	豆腐と青菜のスープ	豆腐・かまぼこ	☆小松菜・人参	☆しめじ	じゃがいも		
	果物		果物	果物	でん粉		
5 (水)	カレーうどん・牛乳	豚肉・かまぼこ	☆牛乳・粉チーズ 脱脂粉乳	☆葉葱・人参	玉葱・☆干し椎茸	うどん・カレールウ	バター
	ツナサラダ	まぐろの油漬け			キャバツ・きゅうり		食物油
	お好み豆	白いんげん豆・きな粉			レタス・ホールコーン缶		でん粉
	果物				果物	果物	食物油
6 (木)	親子丼(麦)・牛乳	鶏卵・鶏肉	☆牛乳	人参	玉葱・筍缶・グリーンピース	☆精白米・麦	
	かまぼこ				☆干し椎茸		
	みそ汁	生揚げ・みそ		☆葉葱		じゃがいも	
	フルーツゼリー				みかん缶・パイン缶	ゼリーの素	
7 (金)	栗ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		玉葱・ホールコーン	☆精白米・麦	栗
	かき揚げ	いか・鶏卵	ちりめんじゃこ		グリーンピース	小麦粉	食物油
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉・みそ		☆小松菜・人参	筍缶・☆干し椎茸	でん粉	食物油
	きのこのみそ汁	油揚げ・みそ		☆葉葱	えのき茸・☆しめじ	里いも	
	果物			果物			
11 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦		
	カラフル卵焼き(ソース)	鶏卵・ベーコン	チーズ	人参	玉葱・ホールコーン		マヨネーズ
	ポークウインナー		ちりめんじゃこ		グリーンピース		バター
	キャバツのソテー			人参	キャバツ		バター
	すまし汁	豆腐		☆小松菜	えのき茸	焼き豆腐	
	わかめしらすふりかけ		わかめ・しらす				
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー		
12 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦		
	魚の西京焼き	さけ・みそ					
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		人参	玉葱・☆しめじ	じゃがいも・でん粉	食物油
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	生わかめ	☆小松菜	グリーンピース		
	野菜ふりかけ	のり		人参		白ごま	
13 (木)	菜飯(麦)・牛乳		☆牛乳	大根葉・京菜	☆精白米・麦		
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪・鶏卵	青のり		小麦粉	食物油	
	さつまいもと大豆のサラダ	ポークハム・大豆		人参	きゅうり	さつまいも	マヨネーズ
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		人参・☆葉葱	大根・ごぼう	里いも・こんにゃく	
	果物			果物			
14 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦		
	ししゃもの南蛮漬け		ししゃも		根深ねぎ	でん粉	食物油
	粉ふきいも					じゃがいも	
	五目豆	大豆・鶏肉・竹輪	昆布	人参	ごぼう・グリーンピース	こんにゃく	
	かきたまみそ汁	鶏卵・みそ		☆小松菜	玉葱		
	ゆかりふりかけ			赤しそ			
17 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		☆精白米・麦		
	白花豆コロッケ	白花豆	脱脂粉乳		マッシュポテト・パン粉	食物油	
	蒸しキャバツ(ソース)				キャバツ	白ごま	
	ミニトマト			☆ミニトマト			
	うの花の炒り煮	おから・油揚げ		☆葉葱・人参	☆干し椎茸		食物油
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		☆葉葱・人参	大根・ごぼう	じゃがいも	
	昆布の佃煮	昆布				こんにゃく・でん粉	

☆ 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	肉	体	子	熱	力	
18 (火)	肉丼(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳	人参	玉葱・根深ねぎ グリーンピース	☆精白米・麦	食物油	850kcal 33.0g
	みそ汁	油揚げ・みそ	生わかめ	☆葉葱	大根	しらたき		
	りんごケーキ	鶏卵	☆牛乳 ヨーグルト		りんご缶	ホットケーキ粉	くるみ	
19 (水)	セルフドッグ・牛乳 (ロールパン・フランクフルト)	フランクフルト	☆牛乳			ロールパン		853kcal 39.5g
	キャベツのソテー			人参	キャベツ		バター	
	ビーンズグラタン	白いんげん豆・鶏肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	ほうれん草	玉葱・ホールコーン ☆しめじ	マカロニ・小麦粉 パン粉	バター 食物油	
20 (木)	五目炊き込みご飯(麦)・牛乳	鶏肉・油揚げ	☆牛乳	人参	椎茸・グリーンピース	☆精白米・麦		754kcal 25.8g
	厚焼きたまごの野菜あんかけ	鶏卵		人参・ピーマン	玉葱・☆干し椎茸	でん粉	食物油	
	フレンチポテト					じゃがいも	食物油	
	わかめスープ	かまぼこ	生わかめ	☆小松菜	もやし・玉葱		白ごま	
21 (金)	マーボー豆腐丼(麦)・牛乳	豆腐・豚肉・みそ	☆牛乳	☆葉葱・人参	玉葱・筍缶・☆干し椎茸	☆精白米・麦・でん粉	食物油	890kcal 35.0g
	ハンサンスー(炒り卵)	鶏卵・ポークハム		人参	きゅうり・レタス	春雨	ごま油 食物油	
	果物				果物			
24 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		818kcal 29.0g
	鶏肉のごまソースかけ	鶏肉				でん粉・小麦粉	食物油・白ごま	
	おひたし	かつお削り節		☆小松菜・人参	キャベツ			
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆葉葱	大根	さつまいも		
	のりの佃煮		のり					
25 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		826kcal 27.4g
	焼き栗コロッケ					さつまいも・じゃがいも	栗・食物油	
	五目さんぴら	さつまあげ		人参・さやいんげん	ごぼう	でん粉・パン粉・小麦粉	食物油・白ごま	
	肉団子汁	鶏肉		☆小松菜・人参	玉葱・大根・☆しめじ	春雨		
	小女子の佃煮		小女子					
26 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		765kcal 33.4g
	さけのチャンチャン焼き	さけ・みそ		トマト	玉葱・☆しめじ		食物油	
	みそじゃがバター	みそ		ピーマン	ホールコーン		バター	
	豚肉と大根の炒め煮	豚肉		人参	大根	じゃがいも	バター	
	しじみの佃煮	しじみ		さやいんげん		こんにゃく	食物油 ごま油	
27 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		887kcal 32.2g
	魚のかりこ和え	さわら・大豆		かぼちゃ	れんこん・ごぼう 根深ねぎ	でん粉	食物油 ごま油	
	三色和え	ポークハム		人参	キャベツ・きゅうり			
	ミニトマト			☆ミニトマト				
	秋味シチュー	鶏肉	☆牛乳・粉チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・☆しめじ グリーンピース	さつまいも・小麦粉	バター 食物油	
28 (金)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		750kcal 28.6g
	味噌おでん	さつまあげ・竹輪	昆布	人参	大根	里いも・こんにゃく でん粉		
	卵のしょうゆ煮	鶏卵						
	ツナの和え物	まぐろの油漬け				キャベツ・きゅうり ホールコーン缶		
31 (月)	カレーご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		767kcal 27.1g
	ドライカレー	豚肉・大豆	粉チーズ 脱脂粉乳	ピーマン・人参	玉葱		食物油	
	りんごサラダ				キャベツ・きゅうり パイン缶・りんご		食物油	
	パンキンケーキ	豆乳		かぼちゃ		米粉・でん粉	マーガリン	

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

錦田中学校：3日(月)、4日(火)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、ミニトマトは小林道雄さん、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。