



平成24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		緑の仲間		黄色の仲間		エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)
		血	肉になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる			
1 (木)	ご飯(麦)・牛乳 トンクドウフ	生揚げ・豚肉	☆牛乳	人参	筍缶・グリーンピース 干し椎茸	☆精白米・麦 でん粉	食物油 ごま油	895kcal 39.1g
	ぶどう豆	大豆	昆布					
	卵スープ 果物	鶏卵・ベーコン		☆葉葱	玉葱 果物	でん粉	食物油	
2 (金)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃもの竜田揚げ ひじきのゆめ煮 けんちん汁 かつおふりかけ 果物		☆牛乳 ししゃも	人参	グリーンピース	☆精白米・麦 でん粉	食物油 ごま・食物油	776kcal 28.3g
		さつま揚げ・大豆	ひじき	☆葉葱・人参	☆大根・ごぼう	☆里いも・こんにゃく・でん粉	ごま	
		豆腐・鶏肉						
		かつお			果物			
5 (月)	ご飯(麦)・牛乳 魚のオーロラソース 白菜のピーナッツ和え みそ汁 果物	さわら 竹輪	☆牛乳	☆小松菜 ☆葉葱	玉葱 白菜 玉葱 果物	☆精白米・麦 でん粉	食物油 ピーナッツ	862kcal 32.6g
		油揚げ・みそ				焼き豆腐		
6 (火)	ご飯(麦)・牛乳 タンドライーチキン グリーンサラダ ポテトスープ みかんゼリー	鶏肉 チーズ	☆牛乳 ヨーグルト		玉葱 キャベツ・きゅうり レタス・干しぶどう	☆精白米・麦	食物油 食物油	791kcal 28.4g
		ベーコン		☆小松菜・人参	玉葱	じゃがいも		
			粉寒天		みかん缶・みかん果汁			
7 (水)	ご飯(麦)・牛乳 手作り甘藷コロッケ ポイルドキャベツ 切り干し大根の煮物 みそ汁	☆豚肉・鶏卵	☆牛乳	人参	玉葱・ホールコーン缶 キャベツ	☆精白米・麦 ☆さつまいも・パン粉 ☆小麦粉・マッシュポテト	食物油・ごま バター	817kcal 25.2g
		さつま揚げ・油揚げ		さやいんげん・人参	切り干し大根・☆しめじ		食物油	
		豆腐・みそ	生わかめ	☆小松菜	えのき茸			
8 (木)	ご飯(麦)・牛乳 さけの豆みそ焼き おひたし 肉団子汁 牛乳かん	さけ・大豆	☆牛乳	☆葉葱 ☆ほうれん草	キャベツ・ホールコーン缶 ☆大根・ごぼう	☆精白米・麦	ごま・ごま油	729kcal 33.6g
		鶏肉	☆牛乳・粉寒天	☆葉葱・人参	☆大根・ごぼう パイン缶・みかん缶	春雨		
9 (金)	ご飯(麦)・牛乳 ボーク包子 豆腐のカレー煮 豚汁 のりの佃煮	豚肉 豆腐・豚肉 白いんげん豆	☆牛乳	人参	キャベツ・玉葱・筍 玉葱・グリーンピース	☆精白米・麦 小麦粉	ごま油 食物油	784kcal 31.8g
		豆腐・豚肉・みそ		☆葉葱・人参	☆大根・白菜	カレールー		
		のり	のり			里いも・こんにゃく		
12 (月)	ご飯(麦)・牛乳 魚フライ 大根のそぼろ煮 みそ汁	さわら・鶏卵 鶏肉	☆牛乳	人参	☆大根・グリーンピース 干し椎茸	☆精白米・麦 ☆小麦粉・パン粉	食物油・ごま	802kcal 35.4g
		生揚げ・みそ	生わかめ	☆葉葱	玉葱	里いも・でん粉		
13 (火)	菜飯(麦)・牛乳 大豆とひじきのチーズ焼き 野菜のピーナッツ和え ミニトマト かき卵汁	大豆・豚肉	☆牛乳 ひじき・チーズ	人参・パセリ ☆小松菜	玉葱・☆しめじ キャベツ	☆精白米・麦 じゃがいも	食物油・バター ピーナッツ	759kcal 28.0g
				☆ミニトマト				
		豆腐・鶏卵		☆葉葱・人参	えのき茸	でん粉		
14 (水)	みそラーメン・牛乳 ぎょうざ 野菜ソテー スイートポテト	豚肉・みそ	☆牛乳	☆葉葱・人参	玉葱・もやし・しなちく 筍缶・根深葱・ホールコーン	中華めん	食物油・ごま ごま油	743kcal 31.2g
		豚肉		葉葱・にら	キャベツ			
		鶏卵	☆牛乳	☆小松菜・人参	キャベツ・ホールコーン	さつまいも	ごま・バター	
15 (木)	ご飯(麦)・牛乳 手作り甘藷コロッケ ポイルドキャベツ 五目きんぴら みそ汁	☆豚肉・鶏卵	☆牛乳	人参	玉葱・ホールコーン缶 キャベツ	☆精白米・麦 ☆さつまいも・パン粉 ☆小麦粉・マッシュポテト	食物油・ごま バター	830kcal 25.2g
		さつま揚げ		人参・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく	ごま・食物油	
		豆腐・みそ	生わかめ	☆小松菜	えのき茸			

☆ 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	熟	力	
16 (金)	ご飯(麦)・牛乳 ビビンバ (肉炒め・ごま和え・炒り卵) わかめスープ りんごヨーグルト	豚肉・鶏卵 みそ かまぼこ	☆牛乳 生わかめ ヨーグルト	☆ほうれん草 人参 ☆小松菜・にら	キャベツ・ぜんまい 玉葱・もやし りんご	☆精白米・麦	ごま・食物油 ごま油 ごま	831kcal 34.1g
19 (月)	◆毎月19日は食育の日◆ さくらご飯(麦)・牛乳 カラフル卵焼き(りー) 三色和え すまし汁 加工小魚	鶏卵・ベーコン ポークウィンナー ポークハム 豆腐	☆牛乳 チーズ ちりめんじゃこ 小魚	人参 人参 ☆小松菜	玉葱・ホールコーン グリーンピース キャベツ・きゅうり えのき茸	☆精白米・麦 	マヨネーズ バター	832kcal 35.5g
20 (火)	ご飯(麦)・牛乳 魚のみみじ焼き 筑前煮 みそ汁 のりふりかけ 果物	たら 鶏肉・竹輪 豆腐・油揚げ・みそ	☆牛乳 ヨーグルト 昆布 生わかめ のり	人参ペースト・パセリ 人参 ☆葉葱	☆しめじ れんこん・筍缶・ごぼう グリーンピース 果物	☆精白米・麦 こんにゃく	マヨネーズ 食物油	765kcal 31.3g
21 (水)	◆ふるさと給食の日◆ 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 果物	がんもどき 竹輪・さつま揚げ 鶏卵	☆牛乳・わかめ 昆布	☆小松菜	☆大根 キャベツ 果物	☆精白米・麦 ☆里いも こんにゃく	ごま	747kcal 28.0g
22 (木)	カレーライス(麦)・牛乳 ビーンズサラダ 福神漬け	☆鶏肉 大豆	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参 人参	玉葱・グリーンピース きゅうり・キャベツ ホールコーン缶 福神漬け	☆精白米・麦 じゃがいも・カレールウ	バター 食物油 マヨネーズ	879kcal 26.4g
26 (月)	ご飯(麦)・牛乳 揚げ出し豆腐のあんかけ 粉ふきいも かきたま汁 ちりめん佃煮	豆腐・鶏肉 かまぼこ 豆腐・鶏卵	☆牛乳 青のり ちりめん	さやいんげん 人参 ☆小松菜・人参	玉葱・筍缶・☆しめじ えのき茸・干し椎茸 えのき茸	☆精白米・麦 でん粉 じゃがいも でん粉	食物油	808kcal 28.4g
27 (火)	ご飯(麦)・牛乳 手作りハンバーグ(りー) フレンチサラダ マカロニスープ	豚肉・豆腐・鶏卵 鶏肉・ベーコン	☆牛乳 脱脂粉乳	人参・パセリ	玉葱・マッシュルーム キャベツ・きゅうり レタス・ホールコーン缶 玉葱・セロリー	☆精白米・麦 パン粉	食物油・バター 食物油 マカロニ 食物油	842kcal 34.2g
28 (水)	ご飯(麦)・牛乳 魚の中華和え おひだし 中華コーンスープ 果物	さわら 豆腐・鶏卵	☆牛乳	☆小松菜・人参 ☆葉葱	筍缶・根深葱 キャベツ クリームコーン缶 ホールコーン・きくらげ 果物	☆精白米・麦 でん粉	食物油・ごま油	856kcal 33.9g
29 (木)	りんごパン・牛乳 ポークビーンズ マセドニアンサラダ 豆乳ココアプリン	豚肉・大豆 ポークハム 豆乳	☆牛乳 脱脂粉乳	人参 人参	りんご 玉葱・グリーンピース きゅうり	ロールパン じゃがいも・☆小麦粉 じゃがいも ココアプリンの素	バター・食物油 食物油	838kcal 33.9g
30 (金)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉とさつまいもの揚げ煮 切り昆布のピリ辛煮 みそ汁 納豆	鶏肉 竹輪 油揚げ・みそ 大豆	☆牛乳 昆布	人参 人参 ☆小松菜	筍缶・グリーンピース 干し椎茸	☆精白米・麦 さつまいも・でん粉	食物油 ごま・ごま油	872kcal 32.4g

☆ 県内産の食材

【お知らせ】

錦田中学校：6日(火)、7日(水)、8日(木)は、給食がありません。

山田中学校：15日(木)、16日(金)、30日(金)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、葉葱と里いもは小沢地区の遠藤芳明さん、さつまいもは前島勲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。