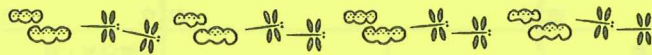


平成25年度9月中学校給食予定献立表



三島市立錦田学校給食共同調理場

| 日 | 献立名 | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) |
|-----------|-----------------------------------|---------------|-------------|-----------------|--------------------------|--------------------|---------------|---------------------------------|
| | | 食品 | 群 | 食品 | 群 | 食品 | 群 | |
| 2 (月) | ドライカレー(麦)・牛乳 | | ☆牛乳 | | | ☆精白米・麦 | | 817kcal 27.8g |
| | 三島コロッケ | | | | | ☆じゃがいも | 食物油 | |
| | ハルシーサラダ | | | 人参 | キャベツ・きゅうり | こんにゃく | | |
| | ラビオリスープ | ホタテ貝柱 むきえび | | ☆小松菜・人参 トマト缶 | 玉葱・セロリー | ラビオリ | バター | |
| | アーモンドフィッシュ | | 小魚 | | | | アーモンド・ごま | |
| 3 (火) | 親子丼(麦)・牛乳 | 鶏肉・鶏卵 かまぼこ | ☆牛乳 | 人参 | 玉葱・筍 グリーンピース・干し椎茸 | ☆精白米・麦 | | 847kcal 31.6g |
| | 海藻サラダ | | 海藻 | | キャベツ・ホールコーン缶 | じゃがいも | ごま油 | |
| | 黒ごまブラウニー | 鶏卵・小豆 | ☆牛乳 | | | プレミックス粉 | バター・ごま | |
| 4 (水) | ジャージャーめん・牛乳 (中華めん) | 豚肉・みそ | ☆牛乳 | ☆葉葱・人参 | 筍・玉葱・干し椎茸 | 中華めん・でん粉 | ごま・ごま油 食物油 | 796kcal 33.3g |
| | 蒸しぎょうざ | 鶏肉 | | 葉葱・にら | キャベツ | 小麦粉 | | |
| | 青菜としめじの煮浸し | | | ☆小松菜 | キャベツ・☆しめじ | | | |
| | りんごゼリー | | | | りんご | | | |
| 5 (木) | ご飯(麦)・牛乳 | | ☆牛乳 | | | ☆精白米・麦 | | 728kcal 32.5g |
| | さばのカレーチーズ焼き | さば | チーズ | | | | | |
| | おひたし | | | ☆小松菜 | キャベツ・ホールコーン缶 | | | |
| | かきたまみそ汁 | 豆腐・鶏卵・みそ | | ☆葉葱・人参 | 玉葱 | | | |
| | ゆかりふりかけ プレーンヨーグルト | | ヨーグルト | | ゆかり | | | |
| 6 (金) | マーボーなす丼(麦)・牛乳 | 鶏肉・豚肉・みそ | ☆牛乳 | ☆葉葱 | なす・玉葱・筍 干し椎茸 | ☆精白米・麦 でん粉 | 食物油 | 812kcal 26.5g |
| | 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 | わんたんの皮 | 食物油・ごま油 | |
| | 牛乳かん | | ☆牛乳・粉寒天 | | パイン缶・みかん缶 | | | |
| 9 (月) | ご飯(麦)・牛乳 | | ☆牛乳 | | | ☆精白米・麦 | | 801kcal 25.6g |
| | 夏野菜カレー | 豚肉 | 脱脂粉乳 チーズ | かぼちゃ トマト・人参 | 玉葱・なす 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 レタス・ホールコーン缶 | | 食物油 | |
| | 福神漬け 加工小魚 | | 小魚 | | 福神漬け | | | |
| | 果物 | | | | 果物 | | | |
| 10 (火) | セルフバーガー(丸パン)・牛乳 | | ☆牛乳 | | | パン | | 941kcal 34.0g |
| | チキンとポークハンバーグ スモールポテト | 鶏肉・豚肉 | | | 玉葱・マッシュルーム | じゃがいも | 食物油 | |
| | りんごサラダ | | | | キャベツ・きゅうり りんご・パイン缶 | 食物油 | | |
| | クラムチャウダー | あさり・ベーコン | ☆牛乳・チーズ | 人参・パセリ | 玉葱・クリームコーン缶 ホールコーン | じゃがいも ☆小麦粉 | バター 食物油 | |
| 11 (水) | 【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳 | | ☆牛乳 | | | ☆精白米・麦 | | 727kcal 25.2g |
| | にじますのあんかけ | ☆にじます | | 人参 | 玉葱・筍・えのき茸 干し椎茸 | でん粉・☆小麦粉 | 食物油 | |
| | からし和え けんちん汁 | | | ☆小松菜 | キャベツ | | | |
| | かつお胚芽ふりかけ | かつお | | ☆葉葱・人参 | 大根・ごぼう | じゃがいも・でん粉 こんにゃく | | |
| 12 (木) | * みしま給食の日 * ... 三島産食材のみを使用した献立です。 | | | | | | | |
| | ご飯(麦)・牛乳 | | ☆牛乳 | | | ☆精白米・麦 | | 920kcal 33.2g |
| | 箱根西郷牛のチンジャオロース | ☆牛肉 | | ☆ピーマン | | ☆じゃがいも・でん粉 | 食物油・ごま油 | |
| | 小松菜のナムル | | | ☆小松菜 | | | | |
| | みそ汁 | みそ | | ☆葉葱 | ☆玉葱・☆しめじ | ☆じゃがいも | | |
| 三島いちごショコラ | | | | ☆いちご | | チョコレート | | |

☆ 県内産の食材

| 日 | 献立名 | 主に体の組織をつくる 食品群 | 主に体の調子を整える 食品群 | 主にエネルギーになる 食品群 | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) | | | |
|-----------|----------------|-------------------|-------------------|--|---------------------------------------|-----------------------------|------------------|-----|
| 13 (金) | ご飯(麦)・牛乳 | ☆牛乳 | | ☆精白米・麦 | 742kcal 27.5g | | | |
| | がんもの煮付け | がんもどき | | | | | | |
| | 五目豆 | 大豆・鶏肉・竹輪 | 昆布 | 人参 | | ごぼう・グリーンピース | | |
| | とうがんと油揚げのみそ汁 | 油揚げ・みそ | 生わかめ | ☆小松菜 | | とうがん | | |
| | ちりめん佃煮 | | ちりめん | | | | | |
| | 型抜きレアチーズケーキ | | チーズケーキ | | | | | |
| 17 (火) | 菜飯(麦)・牛乳 | ☆牛乳 | 大根葉 | ☆精白米・麦 | 722kcal 25.6g | | | |
| | オムレツ(ソース) | 鶏卵 | ☆トマトソース | | | | | |
| | 鶏肉と金時豆の煮込み | 鶏肉・金時豆 | トマト・さやいんげん | 玉葱・☆しめじ | | バター | | |
| | ポテトスープ | ベーコン | ☆小松菜・人参 | 玉葱 | | じゃがいも | | |
| 18 (水) | 中華丼(麦)・牛乳 | 豚肉・いか ☆うずらの卵 | ☆牛乳 | 人参 | キャベツ・玉葱・筍 もやし・☆しめじ グリーンピース・干し椎茸 | ☆精白米・麦 食物油 でん粉 ごま油 | 797kcal 30.3g | |
| | じゃがいもの中華サラダ | | | 人参 | ホールコーン缶・きゅうり | じゃがいも ごま油 | | |
| | ミルクプリン | | ☆牛乳・脱脂粉乳 | | | プリン | | |
| 19 (木) | 【お月見献立】 | | | | | | | |
| | 栗ご飯(麦)・牛乳 | | ☆牛乳 | 毎月19日は食育の日! | ☆精白米・麦 | 栗 | 825kcal 33.6g | |
| | 鶏肉の照り煮 | 鶏肉 | |  | でん粉 | | | |
| | 野菜の昆布和え | | 昆布 | 人参 | 白菜・きゅうり | | | ごま |
| | すまし汁 | 豆腐・かまぼこ | | ☆葉葱 | えのき茸 | | | |
| 月見団子 | | | | | 上新粉 | | | |
| 20 (金) | ご飯(麦)・牛乳 | | ☆牛乳 | | ☆精白米・麦 | | 787kcal 30.7g | |
| | 魚のからしマヨネーズ焼き | さけ | | | パン粉 | マヨネーズ | | |
| | 野菜ソテー | | | ☆小松菜・人参 | キャベツ・ホールコーン | 食物油 | | |
| | 豚汁 | 豚肉・豆腐・みそ | | ☆葉葱・人参 | 大根・ごぼう | じゃがいも・こんにゃく | | |
| 甘夏みかんゼリー | | | | 甘夏みかん缶 | ゼリーの素 | | | |
| 24 (火) | ご飯(麦)・牛乳 | | ☆牛乳 | | ☆精白米・麦 | | 766kcal 29.2g | |
| | ししゃものフライ | | ししゃも | | でん粉・小麦粉 | 食物油 | | |
| | 生揚げの五目煮 | 生揚げ・豚肉 | | ☆小松菜・人参 | ホールコーン・干し椎茸 | 食物油 | | |
| | みそ | | | | | でん粉 | | |
| | キャベツと玉葱のみそ汁 | 油揚げ・みそ | 生わかめ | かぼちゃ・☆葉葱 | 玉葱・キャベツ | | | |
| お茶卵ひりかけ | 鶏卵 | | せん茶 | | | | | |
| 25 (水) | ご飯(麦)・牛乳 | | ☆牛乳 | | ☆精白米・麦 | | 748kcal 29.5g | |
| | さんまの塩焼き(大根おろし) | さんま | | 大根 | | | | |
| | ひじきの炒め煮 | 大豆・さつま揚げ | ひじき | 人参 | グリーンピース | 食物油・ごま | | |
| | すまし汁 | 豆腐 | | ☆小松菜 | えのき茸 | | | |
| | あさりの佃煮 | あさり | | | | 焼きひ | | |
| | ホワイトゼリー | | カルピス・粉寒天 | | みかん缶・パイ缶 | | | |
| 26 (木) | わかめご飯(麦)・牛乳 | | ☆牛乳・わかめ | | ☆精白米・麦 | | 840kcal 34.0g | |
| | 魚と大豆のナッツ和え | さわら・大豆 | | | でん粉 | カシューナッツ 食物油 | | |
| | ごま和え | | | ☆小松菜 | キャベツ | ごま | | |
| | じゃがいもと玉葱のみそ汁 | みそ | 生わかめ | ☆葉葱 | 玉葱 | じゃがいも | | |
| 果物 | | | | 果物 | | | | |
| 27 (金) | コーンピラフ(麦)・牛乳 | | ☆牛乳 | | ☆精白米・麦・コーン | | 823kcal 28.8g | |
| | 鶏肉のプレザー | 鶏肉 | ☆生クリーム | パセリ | 玉葱・☆しめじ | ☆小麦粉 | | バター |
| | 粉ふきいも | | | | | じゃがいも | | |
| | 卵のスープ | 鶏卵・あさり | 生わかめ | ☆小松菜 | | でん粉 | | 食物油 |
| | ブルーベリーゼリー | | | | ブルーベリー | | | |

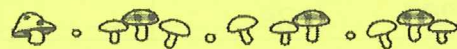
☆ 県内産の食材

【お知らせ】

◆ 今月の給食回数は、18回の予定です。
30日(月)は、給食がありません。

◎ 9月の旬の食材の紹介 (給食使用分) ◎

かぼちゃ・いんげん・とうがん・しめじ
さけ・さんま・ごま・なし



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。