



# 平成25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	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)	
1 (火)	ご飯(麦)・牛乳 ラザニア	豚肉	☆牛乳 チーズ 生クリーム	玉葱・マッシュルーム	☆精白米・麦 わたんどの皮 食物油	806kcal 26.1g
	マセドニアンサラダ		人参	きゅうり・ホールコーン缶	じゃがいも 食物油	
	オニオンスープ	ベーコン		☆小松菜 玉葱・☆しめじ	食物油	
	果物			果物		
2 (水)	ご飯(麦)・牛乳 カラフル卵焼き(ツリ)	鶏卵・ベーコン ポークウィンナー	☆牛乳 ☆牛乳・チーズ ちりめんじゃこ	人参 玉葱・ホールコーン グリーンピース	☆精白米・麦 バター マヨネーズ ピーナッツ	826kcal 35.9g
	野菜のピーナッツ和え		☆小松菜	キャベツ		
	すまし汁	豆腐	☆葉葱・人参		焼きひ	
	かつおぶりかけ	かつお				
3 (木)	カレーご飯(麦)・牛乳 ドライカレー	大豆・豚肉 鶏肉	☆牛乳 脱脂粉乳 チーズ	ピーマン 人参 人参	☆精白米・麦 食物油	894kcal 35.6g
	フレンチサラダ			玉葱 キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	食物油	
	お好み豆	白いんげん豆 きな粉			でん粉 食物油	
4 (金)	ご飯(麦)・牛乳 いわしのソース和え おひたし	いわし かつお削り節・竹輪	☆牛乳		☆精白米・麦 でん粉・パン粉 食物油	826kcal 30.5g
	さつまいもと大根のみそ汁	みそ	☆小松菜	キャベツ		
	わかめぶりかけ		わかめ	☆葉葱 大根	さつまいも	
7 (月)	ご飯(麦)・牛乳 ビーンズグラタン	白いんげん豆 鶏肉	☆牛乳 ☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳		☆精白米・麦 マカロニ・小麦粉 パン粉 バター 食物油 バター	769kcal 29.2g
	キャベツのソテー			人参 キャベツ		
	卵スープ	鶏卵・ベーコン		☆小松菜・人参 玉葱	でん粉	
	ミニトマト			☆ミニトマト		
8 (火)	ご飯(麦)・牛乳 焼き栗コロッケ		☆牛乳		☆精白米・麦 さつまいも・じゃがいも でん粉・パン粉・小麦粉 栗・食物油	883kcal 23.3g
	五目きんぴら	さつまいも		人参・さやいんげん ☆小松菜	ごぼう 玉葱・☆しめじ	
	肉団子スープ	鶏肉			こんじやく 春雨	
	ちりめん佃煮		ちりめん			
	ピーチゼリー				もも缶 ゼリーの素	
9 (水)	ソフトめん・牛乳 ミートソース	豚肉	☆牛乳 脱脂粉乳 チーズ	トマト缶・人参 トマトソース・パセリ	☆精白米・麦 ☆小麦粉 バター 食物油 食物油	896kcal 31.8g
	ジャーマンポテト	ポークウィンナー	チーズ		じゃがいも 食物油	
	果物			玉葱・ホールコーン グリーンピース 果物		
10 (木)	二色丼(麦) 牛乳	まぐろ油揚げ まぐろ水煮・大豆	☆牛乳 ちりめんじゃこ	人参	☆精白米・麦 食物油	770kcal 30.1g
	ポテトスープ	鶏卵・油揚げ		筍水煮・干し椎茸		
	ブルーベリーゼリー	ベーコン		☆小松菜・人参 玉葱	じゃがいも	
					ブルーベリー	
11 (金)	ご飯(麦)・牛乳 カレイの竜田揚げ	カレイ	☆牛乳		☆精白米・麦 米粉 食物油	811kcal 32.8g
	ごま和え			☆小松菜・人参 ☆葉葱・人参	キャベツ ごま	
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ			大根	
	のりの佃煮		のり		里いも・こんにゃく	
	ミルクプリン		☆牛乳・脱脂粉乳 ☆生クリーム		ミルクプリンの素	
15 (火)	親子丼(麦)・牛乳	鶏肉・鶏卵 かまぼこ	☆牛乳	人参	☆精白米・麦	797kcal 29.5g
	里いもと玉葱のみそ汁	みそ		☆葉葱 玉葱	里いも	
	フルーツゼリー				ゼリーの素	
16 (水)	ご飯(麦)・牛乳 さばの香味焼き	さば	☆牛乳		☆精白米・麦	825kcal 31.7g
	じゃがいものそばろ煮	豚肉		にら 人参	ごま・ごま油 じゃがいも・でん粉 食物油	
				☆小松菜		
	玉葱と小松菜のみそ汁	油揚げ・みそ			玉葱 焼きひ	

☆ 県内産の食材



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		
17 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		837kcal 24.7g
	白花豆コロッケ	白花豆				マッシュポテト・パン粉	食物油	
	ゆでキャベツ				キャベツ		バター	
	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・みそ		☆小松菜 人参	大根・ごぼう		里いも・こんにゃく でん粉	
	昆布の佃煮 ソフトクリームヨーグルト		昆布 ヨーグルト				ごま	
18 (金)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		929kcal 32.8g
	魚のカリコ和え	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		☆小松菜・人参	きゅうり			
	秋味シチュー	鶏肉	☆牛乳 チーズ	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	
果物				果物				
21 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		701kcal 34.1g
	さけのチャンチャン焼き	さけ・みそ		トマト ピーマン	玉葱・☆しめじ ホールコーン		食物油 バター	
	おひたし すまし汁			☆小松菜	キャベツ・ホールコーン缶			
	のりふりかけ	豆腐・かまぼこ		☆葉葱・人参	えのき茸	焼き豆腐		
22 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		749kcal 27.8g
	味噌おでん	さつまいも・竹輪 みそ	昆布	人参	大根	里いも・でん粉 こんにゃく		
	卵のしょうゆ煮 ツナの和え物	鶏卵 まぐろ油漬			キャベツ・きゅうり ホールコーン缶			
	わかめふりかけ 果物		わかめ		果物			
24 (木)	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	839kcal 33.5g
	三島じゃがとっと パンサンデー	魚のすり身		☆小松菜 人参	きゅうり・レタス	☆じゃがいも・でん粉	春雨 ごま油・食物油	
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
25 (金)	焼きししゃも	ししゃも						774kcal 31.4g
	ひじきの炒め煮	さつまいも	ひじき	人参	枝豆		食物油・ごま	
	かきたまみそ汁	豆腐・鶏卵・みそ		☆小松菜	玉葱			
	大豆のふりかけ	大豆	ちりめんじゃこ	人参			食物油・ごま	
	ぶどうゼリー		粉寒天			ぶどうジュース・ぶどう缶		
28 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		781kcal 29.3g
	青えんどう入りジャコ天	鶏卵	ちりめんじゃこ		玉葱・ホールコーン 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		人参 さやいんげん	筍水煮・干し椎茸	でん粉	食物油	
	きのこのみそ汁 ミニトマト	油揚げ・みそ		☆葉葱	☆しめじ・えのき茸	里いも		
29 (火)	揚げパン・牛乳	きな粉	☆牛乳			パン	食物湯	756kcal 28.3g
	ポトフ	豚肉		人参	玉葱・とうがん・かぶ セロリ	じゃがいも		
	ヨーグルト和え	ポークウィンナー	ヨーグルト		みかん缶・もも缶 パイ缶・りんご			
30 (水)	菜飯(麦)・牛乳		☆牛乳	大根葉・京菜		☆精白米・麦		896kcal 25.3g
	ちくわの唐揚げ	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	大豆・ポークハム		人参	きゅうり	さつまいも	マヨネーズ	
	玉葱と大根のみそ汁 ホワイトゼリー	みそ	☆生わかめ	☆葉葱	玉葱・大根 みかん缶・パイ缶			
31 (木)	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	824kcal 32.3g
	じゃがいもとしめじのみそ汁 かぼちゃとりんごのケーキ	みそ 鶏卵	☆生わかめ ☆牛乳 ヨーグルト	☆葉葱 かぼちゃ	☆しめじ りんご缶	しらたき じゃがいも ホットケーキ粉		

★ 県内産の食材

【お知らせ】

錦田中学校：1日(火)、23日(水)は、給食がありません。  
山田中学校：23日(水)は、給食がありません。

◎ 10月の旬の食材の紹介 (給食使用分) ◎

かぶ、かぼちゃ、さつまいも、里いも、しめじ、じゃがいも  
とうがん、人参、いわし、さけ、さば、さんま、ごま  
ピーナッツ、かき、りんご

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。

