



平成25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	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	
1 (金)	ご飯(煮)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		798kcal 31.5g
	魚の中華和え	さわら			筍缶・根深葱	でん粉	食物油・ごま油	
	おひたし			☆小松菜・人参	キャベツ			
	中華コンスープ	豆腐・鶏卵		葉葱	クリームコーン缶	でん粉		
	果物				ホールコーン・☆しめじ			
5 (火)	ご飯(煮)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		799kcal 31.6g
	ビビンバ (肉炒め・ごま和え・炒り卵)	豚肉・鶏卵		☆ほうれん草	キャベツ・ぜんまい		ごま・食物油	
	わかめスープ	みそ		人参			ごま油	
	お茶デザート	かまぼこ	☆生わかめ	にら	玉葱・もやし		ごま	
		豆乳		抹茶				
6 (水)	ご飯(煮)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		822kcal 33.5g
	チリコンカン	豚肉・鶏肉・大豆		トマト缶・パセリ	玉葱			
		ベーコン		☆トマトソース				
	野菜スープ	あさり		☆小松菜・人参	白菜・玉葱・ホールコーン			
	さつまいものチーズケーキ	鶏卵	クリームチーズ ☆生クリーム・☆牛乳				☆さつまいも ☆小麦粉	
7 (木)	ご飯(煮)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		868kcal 30.4g
	魚のオーロラソース	さわら		☆トマトソース	玉葱	でん粉	食物油	
	白菜のピーナッツ和え	竹輪		☆小松菜・人参	白菜		ピーナッツ	
	里いもと大根のみそ汁	みそ		葉葱	☆大根・えのき茸	☆里いも		
	フルーツゼリー				パイン缶・みかん缶	ゼリーの素		
8 (金)	ご飯(煮)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		882kcal 31.8g
	手作りハンバーグ (きのこソース)	豚肉・豆腐・鶏卵	脱脂粉乳		玉葱・☆しめじ	パン粉	食物油	
	ポテトサラダ			人参	マッシュルーム	バター		
	マカロニスープ			☆小松菜・人参	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ	
					玉葱・セロリー	マカロニ	食物油	
11 (月)	ご飯(煮)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		752kcal 32.3g
	魚のもみじ焼き	たら	ヨーグルト	人参ペースト・パセリ	☆しめじ		マヨネーズ	
	筑前煮	鶏肉・竹輪	昆布	人参	れんこん・筍缶・ごぼう	こんにゃく	食物油	
	すまし汁	豆腐・かまぼこ		☆小松菜	玉葱・えのき茸	焼きひ		
	果物				果物			
12 (火)	カレーライス(煮)・牛乳	豚肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱	☆精白米・麦	バター	874kcal 26.7g
	ビーンズサラダ	大豆		人参	きゅうり・キャベツ	じゃがいも・カレールウ	食物油	
	福神漬				ホールコーン缶		食物油	
	ワインゼリー				福神漬			
					ぶどう缶	ゼリーの素		
13 (水)	わかめラーメン・牛乳	豚肉・みそ	☆牛乳 ☆生わかめ	チンゲンツアイ 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・でん粉	バター・ごま ごま油	814kcal 32.6g
	揚げぎょうざ	豚肉		葉葱・にら	キャベツ		食物油	
	野菜ソテー			☆小松菜・人参	キャベツ・ホールコーン		食物油	
14 (木)	ご飯(煮)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		767kcal 29.8g
	さばのカレー揚げ	さば				でん粉	食物油	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉		人参・さやいんげん	☆大根	☆里いも	食物油	
	ミニトマト			☆ミニトマト				
	玉葱としめじのみそ汁	みそ	☆生わかめ	☆小松菜	玉葱・☆しめじ			
15 (金)	ご飯(煮)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		792kcal 32.2g
	ジャーチャンドーフ	焼き豆腐・豚肉		人参	筍缶・根深葱・干し椎茸	でん粉	食物油	
	ぶどう豆	大豆	昆布					
	卵スープ	鶏卵・ベーコン		☆小松菜	玉葱・えのき茸	でん粉	食物油	
	のりふりかけ		のり				ごま	
18 (月)	【ふるさと給食の日】 ご飯(煮)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		746kcal 23.0g
	甘藷三島コロッケ	豚肉・鶏卵		人参	玉葱・ホールコーン缶	☆さつまいも・パン粉	食物油・ごま	
	蒸しキャベツ(ソース)					☆小麦粉・マッシュポテト	バター	
	切り干し大根の煮物	さつま揚げ・油揚げ		さやいんげん・人参	キャベツ	ごま	食物油	
	かき玉みそ汁	豆腐・鶏卵・みそ		葉葱・人参	玉葱・えのき茸			
プロセスチーズ		チーズ						

☆ 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	
19 (火)	◆毎月19日は食育の日◆ レーズンパン・牛乳		☆牛乳		レーズン		パン	762kcal 32.2g
	ポークビーンズ	大豆・豚肉		☆トマトソース・人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・☆小麦粉	バター・食物油	
	フレンチサラダ	ポークハム	チーズ		きゅうり・キャベツ		食物油	
	豆乳ココアプリン	豆乳	☆牛乳・脱脂粉乳		レタス・ホールコーン缶		ココアプリンの素	
20 (水)	* 味しま給食の日 * ... 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	878kcal 33.4g
	箱根西郷牛の味しま 野菜炒め	☆牛肉		☆小松菜 ☆人参	☆キャベツ・☆玉葱 ☆エリンギ・もも缶		でん粉 食物油	
	ミニトマト			☆ミニトマト				
	大根の和風スープ	☆豚肉		葉葱	☆大根・☆白菜			
三島甘藷デザート	鶏卵	☆牛乳・☆生クリーム				☆さつまいも バター・ごま		
21 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳				☆精白米・麦	883kcal 29.0g
	さんまの蒲焼き	さんま					☆小麦粉・☆でん粉	
	おひたし			☆小松菜・人参	キャベツ・ホールコーン缶		食物油・ごま	
	じゃがいもと玉葱のみそ汁	油揚げ・みそ		葉葱	玉葱		じゃがいも	
あさりの佃煮	あさり	糸昆布						
22 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳				☆精白米・麦	820kcal 31.2g
	鶏肉とさつまいもの揚げ煮	鶏肉		人参	筍缶・グリーンピース		さつまいも・でん粉	
	切り昆布のピリ辛煮	竹輪	昆布	人参	干し椎茸		食物油 ごま・ごま油	
	大根と玉葱のみそ汁	みそ		☆小松菜	☆大根・玉葱			
	納豆	☆大豆						
25 (月)	中華丼(麦)・牛乳	豚肉・いか うずらの卵	☆牛乳	人参	☆白菜・筍缶・☆しめじ もやし・玉葱 グリーンピース・干し椎茸		☆精白米・麦 でん粉	788kcal 28.7g
	じゃがいもの中華サラダ			人参	きゅうり・ホールコーン缶		じゃがいも ごま油	
	さつまいもプリン		☆牛乳・脱脂粉乳 ☆生クリーム				☆さつまいも プリンの素	
26 (火)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳				☆精白米・麦	736kcal 29.2g
	ポテト卵焼き(りー)	鶏卵・ベーコン	☆牛乳	人参	玉葱		じゃがいも 食物油	
	野菜のピーナッツ和え	むきえび・豚肉		☆小松菜	キャベツ		ピーナッツ	
	ミニトマト			☆ミニトマト				
さつまいもと大根のみそ汁	油揚げ・みそ		葉葱	☆大根		☆さつまいも		
27 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳				☆精白米・麦	823kcal 28.7g
	揚げ出し豆腐のあんかけ	揚げ出し豆腐		さやいんげん	玉葱・筍缶・えのき茸		でん粉 食物油	
	コーンポテト	鶏肉・かまぼこ		人参	干し椎茸			
	すまし汁	豆腐		☆小松菜	えのき茸		じゃがいも バター	
	ちりめん佃煮		ちりめん				焼きふ	
	型抜きレアチーズ		レアチーズ					
28 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳				☆精白米・麦	783kcal 28.7g
	大豆とひじきのチーズ焼き	大豆・豚肉	ひじき・チーズ	人参・パセリ	玉葱・☆しめじ		じゃがいも 食物油・バター	
	青菜としめじの煮ひたし			☆小松菜	キャベツ・☆しめじ			
	生揚げと玉葱のみそ汁	生揚げ・みそ	☆生わかめ	葉葱	玉葱			
	みかんムース		生クリーム		☆みかん果汁			
29 (金)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ				☆精白米・麦	761kcal 32.1g
	煮込みおでん	がんもどき・豚肉 竹輪・さつま揚げ	昆布		☆大根		☆里いも こんにゃく	
	卵のしょうゆ煮	鶏卵						
	ごま和え 果物			☆小松菜	キャベツ 果物		ごま	
	加工小魚		煮干し				ごま	

☆ 県内産の食材

【 お知らせ 】

錦田中学校：6日(水)、7日(木)、8日(金)は、給食がありません。
山田中学校：14日(木)、15日(金)、25日(月)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弘さん、さつまいもは坂本芳明さん、大根は山本克彦さん、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、里いも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。