




平成26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 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) たんばく質 (g)
1 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		807kcal 25.1g
	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				福神漬け			
	加工小魚 果物		小魚		果物			
2 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		794kcal 31.6g
	肉じゃが	豚肉		人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・でん粉 しらたき		
	ゆかり和え			ゆかり	キャベツ・きゅうり		ごま	
	かきたまみそ汁 納豆	鶏卵・みそ 納豆		☆小松菜	玉葱			
3 (水)	麻婆なす丼(麦)・牛乳	豚肉・鶏肉・みそ	☆牛乳	☆葉葱	なす・筍缶・干し椎茸	☆精白米・麦 でん粉	食物油	802kcal 25.6g
	ハンサンスー(炒り卵)	鶏卵		人参	きゅうり・レタス キャベツ	春雨	食物油 ごま油	
	ミニトマト			ミニトマト				
4 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		761kcal 27.1g
	にじますのあんかけ	☆にじます			玉葱	でん粉・☆小麦粉	食物油・ごま油	
	切り干し大根の煮物	さつま揚げ・油揚げ		人参・さやいんげん	切り干し大根・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・でん粉 こんにゃく		
	果物				果物			
5 (金)	菜飯(麦)・牛乳			大根葉		☆精白米・麦		811kcal 29.3g
	オムレツ	鶏卵・牛肉・豚肉						
	根菜入りラタトゥイユ	大豆	☆牛乳	トマト缶・人参 さやいんげん	玉葱・ごぼう・れんこん	じゃがいも	オリーブ油	
	肉団子スープ ピーチゼリー	鶏肉		☆小松菜	玉葱・☆しめじ もも缶	春雨 ゼリーの素		
8 (月)	【お月見献立】							797kcal 28.0g
	栗ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦	栗	
	さんまの塩焼き(大根おろし)	さんま			大根			
	おひたし			☆小松菜	キャベツ・ホールコーン缶			
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		人参・☆葉葱	大根・ごぼう	じゃがいも こんにゃく		
月見団子					上新粉			
9 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		795kcal 29.4g
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	筍缶	じゃがいも・でん粉	食物油・ごま油	
	わかめスープ	かまぼこ	生わかめ	☆小松菜	もやし・キャベツ・筍缶		ごま油・ごま	
	果物				果物			
10 (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	筍缶・玉葱・干し椎茸	中華めん・でん粉	ごま・ごま油 食物油	827kcal 31.2g
	ぎょうざ	鶏肉		☆葉葱・にら	キャベツ	小麦粉		
	海藻サラダ		海藻		キャベツ・ホールコーン缶		ごま油	
	りんごゼリー		粉寒天		りんごジュース・りんご缶			
11 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		858kcal 32.3g
	魚と大豆のナッツ和え	さわり・大豆				でん粉	カシューナッツ 食物油	
	からし和え			☆小松菜	キャベツ			
	具だくさん汁 果物	豚肉		☆葉葱・人参	大根・☆しめじ 果物	さつまいも・でん粉		
12 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		746kcal 30.5g
	ポテトの卵焼き(ｸﾞｰｽ)	鶏卵・ベーコン 豚肉・むきえび	☆牛乳		玉葱	じゃがいも	食物油	
	野菜のピーナッツ和え ミネストローネスープ	白いんげん豆 ベーコン		☆小松菜 トマト缶 人参	キャベツ 玉葱・キャベツ・セロリー グリーンピース		ピーナッツ 食物油	

☆ 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		
16 (火)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		865kcal 33.8g
	鶏のから揚げ	鶏肉				でん粉・☆小麦粉	食物油	
	ごま和え			☆小松菜	キャベツ		ごま	
	みそけんちん汁	鶏肉・豆腐・みそ		人参・☆葉葱	大根・ごぼう		里いも・こんにゃく	
	大豆のふりかけ	大豆	ちりめんじゃこ	人参			食物油	
17 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		802kcal 29.5g
	ししゃもフライ	鶏卵	ししゃも			小麦粉・パン粉	食物油	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉		人参	筍水煮・干し椎茸	でん粉	食物油	
	キャベツとかぼちゃのみそ汁	みそ		☆さいいんげん				
	ゆかりふりかけ			☆葉葱・かぼちゃ	キャベツ・玉葱			
	ゆかり							
18 (木)	丸パン・牛乳		☆牛乳			パン		852kcal 33.1g
	チキンとポークハンバーグ(肉)	鶏肉・豚肉			玉葱		食物油	
	りんごサラダ				キャベツ・パイン缶・りんご		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	じゃがいも	バター	
					きゅうり・干しぶどう	☆小麦粉	食物油	
							バター	
							食物油	
19 (金)	◆19日は食育の日◆ 豚キムチ丼(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳	人参・にら	玉葱・根深葱・白菜	☆精白米・麦	食物油	821kcal 33.0g
	ワンタンスープ	豚肉		ピーマン		小麦粉	ごま油	
	りんごと大豆の蒸しケーキ	大豆・鶏卵	☆牛乳	☆小松菜・人参	玉葱・キャベツ・もやし	ワンタンの皮	食物油・ごま油	
			ヨーグルト		りんご缶	ホットケーキミックス粉		
22 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		820kcal 30.4g
	さばのおろしかけ(大根おろし)	さば			大根	☆小麦粉・でん粉	食物油	
	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		ごま・食物油	
	じゃがいもと玉葱のみそ汁	みそ	生わかめ	☆葉葱	玉葱・えのき茸	じゃがいも		
	のりふりかけ		のり				ごま	
24 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		756kcal 26.8g
	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	こんにゃく	食物油	
	とうがんとわかめのみそ汁	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					
	夏みかんゼリー				甘夏みかん缶	ゼリーの素		
25 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		863kcal 28.3g
	三島コロッケ	豚肉・鶏卵				じゃがいも・パン粉	食物油	
	茹でキャベツ(肉)				キャベツ	ごま		
	豆腐のカレー煮	豆腐・豚肉		人参	玉葱・グリーンピース	カレールウ	食物油	
	ミニトマト			ミニトマト				
	型抜きチーズ		チーズ					
26 (金)	中華丼(麦)・牛乳	豚肉・いか	☆牛乳	人参	キャベツ・玉葱・筍缶	☆精白米・麦	食物油	854kcal 28.6g
		☆うずらの卵			もやし・☆しめじ	でん粉	ごま油	
	じゃがいもの中華サラダ			人参	グリーンピース・干し椎茸	じゃがいも	ごま油	
	牛乳かん		☆牛乳・粉寒天		ホールコーン缶・きゅうり			
					キャベツ			
					パイン缶・みかん缶			
30 (火)	コーンピラフ(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦・コーン		838kcal 31.3g
	鶏肉のプレゼー	鶏肉	☆生クリーム	パセリ	玉葱・☆しめじ	☆小麦粉	バター	
	粉ふさいも					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		
	果物				果物			

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

錦田中学校：29日(月)、30日(火)は、給食がありません。

山田中学校：29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・とうがん・なす・さつまいも・里いも
くり・なし・りんご・さんま

学校給食で使用しているしめじは、三島市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、じゃがいもは山田貴臣さん、小松菜は山田地区の林正俊さんの畑で栽培されたものです。

