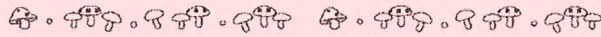


# 平成26年度10月中学校給食予定献立表



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		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 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		826kcal 34.5g
	カラフル卵焼き(7-8)	鶏卵・ベーコン	チーズ	人参	玉葱・ホールコーン		バター	
	ごま和え	ポークウィンナー	ちりめんじゃこ	☆ほうれん草・人参	グリーンピース		ごま	
	すまし汁	豆腐・かまぼこ		葉葱	キャベツ			
	わかめしらすふりかけ		わかめ・しらす		えのき茸		焼きふ	
					果物			
2 (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	853kcal 33.6g
	パンサンスー(炒り卵)	鶏卵		人参	きゅうり・レタス	春雨	ごま油・食物油	
	果物							
3 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		825kcal 25.4g
	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			
	うの花の炒り煮	おから・油揚げ		葉葱・人参	干し椎茸		食物油	
	かき玉みそ汁	豆腐・鶏卵・みそ		葉葱・人参	玉葱			
あさりの佃煮	あさり							
6 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		796kcal 31.6g
	さばの香味焼き	さば		にら			ごま・ごま油	
	野菜のピーナッツ和え			小松菜	キャベツ		ピーナッツ	
	里いもと大根のみそ汁	油揚げ・みそ		葉葱	大根		里いも	
	ブルーヨーグルト		ヨーグルト		ブルー			
7 (火)	肉丼(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳	人参	玉葱・根深ねぎ	☆精白米・麦	食物油	776kcal 33.0g
	わかめスープ	かまぼこ	わかめ	☆小松菜	グリーンピース	しらたき		
	豆乳ココアプリン	豆乳	☆牛乳・脱脂粉乳		キャベツ・筍缶・もやし		ごま・ごま油	
						ココアプリンの素		
8 (水)	ソフトめん・牛乳		☆牛乳			ソフトめん		888kcal 31.5g
	ミートソース	豚肉	脱脂粉乳	トマト缶・パセリ	玉葱	☆小麦粉	バター	
	コーンポテト		チーズ	人参・☆トマトソース		食物油		
	お好み豆	白いんげん豆・きな粉			ホールコーン	じゃがいも	バター	
					でん粉	食物油		
9 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		788kcal 29.7g
	ししゃもの竜田揚げ	ししゃも				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		食物油・ごま	
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		葉葱・人参	大根・ごぼう		里いも・こんにゃく	
	かつおふりかけ	かつお					ごま	
10 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		905kcal 33.4g
	魚のかりこ和え	さわら・大豆		かぼちゃ	れんこん・ごぼう	でん粉	食物油	
	三色和え	ポークハム		人参	根深ねぎ		ごま油	
	秋味シチュー	鶏肉	☆牛乳・脱脂粉乳	人参	キャベツ・きゅうり		さつまいも	
	ミニトマト		チーズ	☆ミニトマト	玉葱・☆しめじ	☆小麦粉	バター	
					グリーンピース	食物油		
14 (火)	二色丼(麦)	まぐろ油揚げ	☆牛乳	人参	筍水煮・干し椎茸	☆精白米・麦	食物油	828kcal 32.0g
	牛乳	まぐろ水煮・大豆	ちりめんじゃこ					
	ポテトスープ	ベーコン		☆小松菜・人参	玉葱	じゃがいも		
	りんごケーキ	鶏卵	☆牛乳・ヨーグルト		りんご缶	ホットケーキミックス粉		
15 (水)	ゆかりご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	ゆかり		☆精白米・麦		859kcal 26.4g
	ちくわの磯辺揚げ	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	
	キャベツとあさりのみそ汁	あさり・油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	キャベツ			
	果物				果物			
16 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		746kcal 36.0g
	さけのちゃんちゃん焼き	さけ・みそ		トマト	玉葱・☆しめじ		食物油	
	野菜昆布和え		昆布	ピーマン	ホールコーン		バター	
	すまし汁	豆腐・かまぼこ		人参	きゅうり・キャベツ		ごま	
	のりふりかけ		のり	☆小松菜	えのき茸		焼きふ	
	発酵乳		発酵乳					

☆ 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	食品群	食品	食品群	食品	
17 (金)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		835kcal 29.1g
	三島じゃがとっと	魚のすり身		☆小松菜		☆じゃがいも・でん粉		
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		人参	玉葱・☆しめじ・グリーンピース	じゃがいも・でん粉	食物油	
	大根と油揚げのみそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	大根			
	納豆	納豆						
	ミニトマト			☆ミニトマト				
20 (月)	親子丼(麦)・牛乳	鶏肉・鶏卵	☆牛乳	人参	筍缶・玉葱・干し椎茸 グリーンピース	☆精白米・麦		833kcal 31.7g
	じゃがいもと生揚げのみそ汁	かまぼこ			玉葱	じゃがいも		
	フルーツゼリー	生揚げ・みそ	わかめ	葉葱	パイン缶・みかん缶	ゼリーの素		
22 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		801kcal 31.2g
	青えんどうとジャコのかき揚げ	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		人参	筍水煮・干し椎茸	でん粉	食物油	
	きのこのみそ汁	みそ		さやいんげん				
さけふりかけ	油揚げ・みそ		葉葱	☆しめじ・えのき茸	里いも		ごま	
23 (木)	レーズンパン・牛乳		☆牛乳		レーズン	パン		857kcal 35.2g
	ビーンズグラタン	白いんげん豆	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	☆ほうれん草	玉葱・☆しめじ ホールコーン	マカロニ・☆小麦粉	チーズ	
	キャベツのソテー	鶏肉		人参	キャベツ	パン粉	食物油・バター	
	トマトと卵のスープ	鶏卵・ベーコン		トマト・人参 ☆ほうれん草	玉葱	でん粉	バター	
24 (金)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		777kcal 27.9g
	味噌おでん	さつま揚げ・竹輪	昆布	人参	大根	里いも・でん粉		
	卵のしょうゆ煮	みそ				こんにゃく		
	ツナの和え物	鶏卵						
	果物	まぐろ油漬			キャベツ・きゅうり ホールコーン缶			
27 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		821kcal 26.9g
	鶏のごまソース	鶏肉				でん粉	食物油・ごま	
	おひたし			☆小松菜	キャベツ・ホールコーン缶			
	さつまいもと大根のみそ汁 のりの佃煮	油揚げ・みそ	のり	葉葱	大根	さつまいも		
28 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		894kcal 33.2g
	さんまの蒲焼き	さんま				☆小麦粉・でん粉	ごま	
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		☆小松菜	白菜			
	カルシウムふりかけ	かつお削り節	ちりめんじゃこ・昆布	葉葱・人参	大根・ごぼう	里いも・こんにゃく		
ごま						ごま		
29 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		845kcal 24.1g
	焼き栗コロッケ					さつまいも・じゃがいも	栗・食物油	
	五目さんびら	さつま揚げ		人参・さやいんげん	ごぼう	でん粉・パン粉・小麦粉		
	肉団子スープ	鶏肉		☆小松菜	玉葱・☆しめじ	こんにゃく	食物油・ごま	
ちりめん佃煮		ちりめん			春雨			
30 (木)	カレーご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		911kcal 32.5g
	ドライカレー	豚肉・鶏肉・大豆	チーズ・脱脂粉乳	ピーマン・人参	玉葱			
	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		
キャラメルポテト					さつまいも	食物油・バター		
31 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		733kcal 31.5g
	魚のみみじ焼き	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 グリーンピース	こんにゃく	食物油	
	豆腐と大根のみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	大根			
果物				果物				

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

- ◆ 今月の給食回数は、21回の予定です。  
21日(火)は、給食がありません。

- ◎ 10月の旬の食材の紹介 (給食使用分) ◎  
さつまいも・里いも・しめじ・じゃがいも  
人参・さけ・さば・さんま・かき・りんご

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、ミニトマトは小林道雄さん、小松菜とほうれん草は山田地区の林正俊さん、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。