




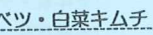
平成26年度11月中学校給食予定献立表



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	食品群	食品群	食品群	
4 (火)	カレーライス(麦)・牛乳	鶏肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・グリーンピース	☆精白米・麦	バター 食物油	812kcal 25.6g
	ビーンズサラダ	大豆		人参	きゅうり・キャベツ ホールコーン缶		食物油	
	福神漬け				福神漬け			
5 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		799kcal 26.4g
	カレイの竜田揚げ (野菜あんかけ)	カレイ		人参 さやいんげん	筍缶・玉葱・えのき茸 干し椎茸	でん粉	食物油	
	粉ふきいも			パセリ		じゃがいも		
	玉葱とわかめのみそ汁 さつまいものチーズケーキ	みそ 鶏卵	わかめ クリームチーズ ☆牛乳・生クリーム	葉葱	玉葱	焼きふ さつまいも ☆小麦粉		
6 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		880kcal 34.7g
	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・マッシュルーム	パン粉	食物油 バター	
	マヨネーズサラダ	ポークハム	ひじき・チーズ	☆小松菜 ブロッコリー	キャベツ		マヨネーズ ごま 食物油	
	マカロニスープ	ベーコン		人参	玉葱・セロリ	マカロニ		
7 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		808kcal 33.4g
	あじの干物	あじ					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	
	大根と油揚げみそ汁	油揚げ・みそ		☆小松菜	☆大根			
	ホワイトゼリー のりふりかけ		カルピス・粉寒天 のり		みかん缶・パイン缶		ごま	
10 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		858kcal 33.9g
	魚のオーロラソース	さわか		☆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	白菜		ピーナッツ	
	かきたま汁	豆腐・鶏卵・みそ		人参・葉葱	玉葱			
	あさりの佃煮	あさり						
11 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		749kcal 29.9g
	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	
	煮びたし			小松菜・人参	キャベツ・ホールコーン缶			
	すまし汁 果物	豆腐・かまぼこ		葉葱	えのき茸 果物			
12 (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 ごま油	839kcal 36.3g
	ぎょうざ	豚肉		葉葱・にら	キャベツ		食物油	
	ミックスかりんとう	大豆				さつまいも	食物油・ごま アーモンド	
	ミニトマト			☆ミニトマト				
13 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		859kcal 30.5g
	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		
	卵スープ 果物	鶏卵・あさり	わかめ	☆ほうれん草		でん粉		
14 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		707kcal 34.9g
	魚の西京焼き	さけ						
	ほうれん草のごまジャコ和え		ちりめんじゃこ	☆ほうれん草	キャベツ		アーモンド	
大根の和風スープ ミルクプリン	☆豚肉		人参	葉葱	☆大根・白菜		ごま油・ごま	
17 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		743kcal 22.3g
	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)				キャベツ	☆小麦粉・マッシュポテト	バター	
	切り干し大根の煮物	さつまいも・油揚げ		さやいんげん・人参	切り干し大根・干し椎茸		ごま	
	豆腐と玉葱のみそ汁 型抜きチーズ	豆腐・みそ	わかめ チーズ	葉葱	玉葱		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	
18 (火)	【ふるさと給食】 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		785kcal 28.1g
	黒はんぺんのごまパン粉揚げ	いわし・鶏卵				パン粉・☆小麦粉	食物油・ごま	
	ひじきの炒め物	豚肉	ひじき	ピーマン・人参	キャバツ・白菜キムチ	春雨	食物油	
	ミニトマト			☆ミニトマト				
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		人参・葉葱	白菜・☆大根	里いも・こんにゃく		
19 (水)	◆毎月19日は食育の日◆ ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		827kcal 33.0g
	鶏肉とさつまいもの揚げ煮	鶏肉・大豆		人参	筍缶・グリーンピース	さつまいも・でん粉	食物油	
	昆布のピリ辛煮	竹輪	昆布	人参	干し椎茸		ごま・ごま油	
	大根としめじのみそ汁	みそ		☆小松菜	☆大根・☆しめじ			
	納豆	☆大豆						
20 (木)	りんごパン・牛乳		☆牛乳		りんご	パン		793kcal 33.0g
	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・キャバツ		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	
21 (金)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		789kcal 28.2g
	煮込みおでん	がんもどき・豚肉	昆布		☆大根	☆里いも		
	卵のしょうゆ煮	竹輪・さつま揚げ				こんにゃく		
	ごぼうサラダ	ポークハム		人参	ごぼう・きゅうり		マヨネーズ・ごま	
	果物				果物			
25 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		816kcal 25.7g
	にじますの甘酢ソースかけ	にじます				でん粉	食物油・ごま油	
	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	
	けんちん汁	豆腐・鶏肉		人参・葉葱	☆大根・ごぼう	里いも・でん粉		
	ミニトマト			☆ミニトマト		こんにゃく		
26 (水)	みかんムース	鶏卵			☆みかん	もち米粉		767kcal 30.0g
	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	ポテトの卵焼き(りー)	鶏卵・むきえび	☆牛乳		玉葱	じゃがいも	食物油	
27 (木)	ごま和え	ベーコン・豚肉		☆小松菜	キャバツ		ごま	804kcal 31.5g
	なすと玉葱のみそ汁	みそ	わかめ	葉葱	玉葱・なす			
28 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		827kcal 31.6g
	ピビンバ (肉炒め・ごま和え・炒り卵)	豚肉・鶏卵		☆ほうれん草	キャバツ・ぜんまい		ごま・食物油	
	わかめスープ	みそ		人参		ごま油		
	果物		わかめ	☆小松菜	キャバツ・筍缶・もやし	ごま油・ごま		
28 (金)	さばのおろしかけ(大根おろし)	さば			☆大根	☆精白米・麦		827kcal 31.6g
	おひたし			☆小松菜	キャバツ・ホールコーン缶	☆小麦粉・でん粉	食物油	
	じゃがいもと油揚げのみそ汁	油揚げ・みそ		葉葱	玉葱	じゃがいも		
	大豆のふりかけ	大豆・かつお削り節	ちりめんじゃこ	人参			食物油・ごま	

☆ 県内産の食材

【お知らせ】

錦田中学校：5日(水)、6日(木)、7日(金)は、給食がありません。

山田中学校：13日(木)、14日(金)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、三島市山田地区の林正俊さん、杉本正弘さん、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、里いもは塚原新田地区の杉本隆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。

