



# 令和3年度 9月中学校給食予定献立表



三島市立錦田中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		768kcal 25.1g
	ポークカレー	豚肉	チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・グリーンピース 生姜・にんにく	じゃが芋 カレールー	バター 植物油 ごま油	
	ビーンズサラダ	大豆		人参	きゅうり・キャベツ とうもろこし	砂糖		
2 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		820kcal 21.1g
	春巻き	豚肉 大豆		人参 にら	キャベツ・玉葱 筍 干し椎茸・にんにく	春雨・小麦粉 砂糖・水あめ とうもろこし粉	植物油 ごま油 大豆油	
	じゃが芋の中華サラダ			人参	キャベツ きゅうり	じゃが芋 砂糖	植物油 ごま油	
	中華コーンスープ	豆腐 鶏卵		小松菜	とうもろこし えのき茸	でん粉		
かつおふりかけ	鰯節・鰹節				砂糖・水あめ	ごま		
3 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		722kcal 28.7g
	鮭のからしマヨネーズ焼き	鮭				パン粉	マヨネーズ	
	ごま和え			小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	
みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	葉葱	しめじ	里芋			
6 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		789kcal 26.8g
	豚キムチ	豚肉		人参 葉葱	玉葱・もやし・りんご 白菜・にんにく		植物油 ごま油 植物油	
	お好み豆	白いんげん豆 きな粉				でん粉 砂糖		
夏みかんゼリー					甘夏みかん缶	砂糖		
7 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		819kcal 32.8g
	鯖の竜田揚げ	鯖			生姜	小麦粉・でん粉	植物油	
	さつま揚げ 大豆		ひじき	人参	グリーンピース	砂糖	植物油 ごま	
みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	葉葱	玉葱・えのき茸				
8 (水)	中華麺・牛乳		牛乳			小麦粉		855kcal 35.6g
	ジャージャー麺	豚肉 みそ		人参 葉葱	筍・玉葱・干し椎茸 にんにく・生姜	でん粉 砂糖	ごま 植物油 ごま油	
	餃子	豚肉		にら	キャベツ・玉葱・生姜	小麦粉		
豆とじゃこのごま揚げ	白いんげん豆	ちりめんじゃこ			でん粉・砂糖	ごま 植物油		
9 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		772kcal 28.1g
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪・鶏卵	青のり			小麦粉	植物油	
	切干大根の煮物	さつま揚げ 油揚げ	昆布	さやいんげん 人参	切干大根 干し椎茸	砂糖	植物油	
みそ汁	生揚げ・みそ		葉葱	玉葱・えのき茸	じゃが芋			
ふるさと給食 10 (金)	わかめご飯(麦)・牛乳		牛乳・わかめ			精白米・麦		771kcal 22.2g
	黒はんぺんのお茶フライ	鯖 鰯 鱈		せん茶		でん粉・砂糖 パン粉・小麦粉 とうもろこし粉	植物油	
	さつま芋サラダ			人参	きゅうり とうもろこし	さつま芋 砂糖	植物油	
けんちん汁	鶏肉・豆腐		葉葱・人参	大根・ごぼう	里芋・こんにゃく			
13 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		792kcal 30.3g
	元気丼	鶏卵・豚肉		人参 ほうれん草	玉葱・ごぼう 大根	砂糖	植物油	
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	葉葱	玉葱・えのき茸			
ホワイトゼリー			寒天 乳製品		みかん缶 パイナップル缶	砂糖		
14 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		730kcal 27.1g
	鮎のソース和え	鮎				でん粉・砂糖 パン粉	植物油	
	おひたし			小松菜	キャベツ・とうもろこし			
豚汁	生揚げ・豚肉 みそ		人参 葉葱	大根・ごぼう・しめじ	里芋 こんにゃく			
15 (水)	食パン・牛乳		牛乳・脱脂粉乳			小麦粉・砂糖	ショートニング	817kcal 31.4g
	メイプルジャム		寒天			水あめ・砂糖 メイプルシロップ		
	じゃが芋とウィンナーの トマト煮	ポークウィンナー ベーコン		人参 トマトソース	玉葱 グリーンピース	じゃが芋 小麦粉	バター	
ツナサラダ	鰯油漬け				キャベツ・きゅうり レタス・とうもろこし	砂糖	植物油	
チーズ		チーズ						

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	
16 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		711kcal 33.7g
	鶏の香味焼き	鶏肉			生姜・にんにく			
	ほうれん草ソテー	ポークハム		ほうれん草	キャベツ・しめじ とうもろこし		植物油	
17 (金)	レバー肉団子入り 野菜スープ	ベーコン・鶏肉 大豆		チンゲンサイ 人参・パセリ	キャベツ・玉葱 葱	パン粉・でん粉 砂糖		756kcal 25.3g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	八宝菜	豚肉 海老・いか		人参 チンゲンサイ	キャベツ・もやし 玉葱・筍・干し椎茸	でん粉	ごま油	
	うずら卵 フルーツポンチ	うずら卵			パイナップル缶 桃缶・みかん缶 りんご・メロン	上新粉 でん粉 砂糖		
十五夜 21 (火)	さくらご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		830kcal 28.2g
	海老芋コロッケ	鶏肉 大豆			玉葱	海老芋 マッシュポテト 砂糖・パン粉 小麦粉・でん粉	植物油	
	切干大根と豚肉の炒め物	豚肉 さつま揚げ	昆布	人参	切干大根・キャベツ もやし		植物油	
	月見汁 月見団子	豆腐・鶏肉 魚すり身・大豆 いんげん豆 豆乳		葉葱・南瓜	えのき茸	里芋 でん粉・砂糖 グラニュー糖 米粉・水あめ さつま芋ペースト		
22 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		790kcal 33.8g
	麻婆豆腐	豆腐・豚肉 大豆・みそ		葉葱 人参 人参	玉葱・筍・干し椎茸 生姜・にんにく きゅうり・キャベツ	砂糖 でん粉 春雨 砂糖	植物油 ごま ごま油 ごま	
	春雨サラダ					砂糖		
24 (金)	加工小魚		かたくちいわし			砂糖		793kcal 31.9g
	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		
	小松菜豚丼	豚肉		小松菜	玉葱・筍 生姜・にんにく	白滝 でん粉・砂糖	植物油	
27 (月)	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	葉葱	玉葱・えのき茸			793kcal 31.9g
	りんごケーキ	鶏卵	ヨーグルト・牛乳		りんご缶	ホットケーキミックス		
	代休のため給食はありません							
28 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		830kcal 31.8g
	ししゃもフライ	大豆	カラフトししゃも			パン粉・小麦粉 とうもろこし粉 ライ麦粉	植物油	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉 みそ		さやいんげん 人参	筍・干し椎茸 生姜	砂糖 でん粉	植物油	
	わかめスープ	鶏卵	わかめ	人参・葉葱	玉葱	でん粉	ごま ごま油	
29 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		818kcal 33.4g
	【二色丼】 ツナそばろ	鰯油漬け・大豆 油揚げ		人参	筍 干し椎茸	砂糖		
	炒り卵	鶏卵	しらす			砂糖	植物油	
	具だくさん汁	鶏肉		小松菜	大根・しめじ	さつま芋・でん粉 こんにゃく		
	ブルーンヨーグルト		ヨーグルト		ブルーン果汁			
30 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		769kcal 28.9g
	厚焼き卵	鶏卵				砂糖・でん粉	植物油	
	肉じゃが	豚肉		人参	玉葱・グリーンピース	じゃが芋・白滝 砂糖・でん粉		
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	葉葱	えのき茸	里芋		
アーモンドフィッシュ		かたくちいわし			砂糖	アーモンド ごま		

【今月の学校給食で使用している野菜】

- ・ 今月の給食回数は、19回の予定です。
- ・ 27日(月)は代休のため給食はありません。
- ・ 天候等により、食材が変更になる場合があります。
- ・ コロナウイルス感染症対策の一環として、配膳時に密にならないよう、配膳の過程を省略できる献立構成となっております。

小松菜・・・山田地区の林さん  
 さつま芋・里芋・・・JA三島函南さん  
 しめじ・・・川原ヶ谷地区の長谷川さん  
 葉葱・・・小沢地区の山田さん  
 じゃが芋・玉葱・・・笹原新田の今井さん  
 トマトソース・・・三島ときき連絡協議会トマトグループの加藤さん

