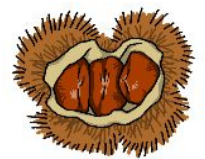




# 平成20年度11月中学校給食予定献立表



三島市立錦田学校給食共同調理場

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)			
4 (火)	ご飯(麦)・牛乳 ねぎみそ包子・豆腐のカレー煮 かきたまみそ汁・のりの佃煮	豚肉・鶏卵・みそ ポークハム 冷凍豆腐	牛乳 のりの佃煮	精白米・麦 小麦粉 でん粉	食物油	にんじん ほうれん草	玉葱・グリーンピース キャベツ・えのき茸 根菜ねぎ	707kcal 29.8g
5 (水)	食パン・牛乳・ブルーベリージャム ソーセージのごまパン粉揚げ 野菜ソテー・ラビオリスープ	鶏卵 三角ソーセージ えび・ほたて貝柱	牛乳	パン パン粉・小麦粉 ラビオリ	食物油 バター・マガリ ごま	小松菜 人参・トマト缶 ほうれん草	玉葱・ホールコーン キャベツ・セロリー ブルーベリー	719kcal 29.7g
6 (木)	ご飯(麦)・牛乳 いわしのノースカケ・みそ汁 ツジのお浸し・お茶たまご豆腐かけ	いわし・生揚げ みそ 大豆・卵・さけ	牛乳 のり	精白米・麦 でん粉・パン粉 小麦粉・じゃが芋	食物油 ごま	ほうれん草 葉ねぎ かぼちゃ	キャベツ 本しめじ	798kcal 29.0g
7 (金)	わかめご飯(麦)・牛乳 煮込みおでん・煮卵 ごぼうサラダ・果物	ちくわ・鶏卵 さつま揚げ ポークハム	牛乳 結び昆布 わかめ	精白米・麦 こんにゃく 里芋	マヨネーズ ごま	にんじん	きゅうり ごぼう・大根 果物	748kcal 28.4g
10 (月)	ロールパン背割り・牛乳 ささみフライ(ス)・ポテトサラダ コンスープ・スライスチーズ	鶏ささみ 鶏卵 ポークハム	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	パン・小麦粉 パン粉 じゃがいも	食物油・ごま マヨネーズ バター・マガリ	にんじん パセリ	玉葱・きゅうり ホールコーン クリームコーン	848kcal 36.0g
11 (火)	ピピンパ・牛乳 (豚肉とゼミイ煮物・炒り卵・ごま和え) わかめスープ・果物	豚肉・鶏卵 ベーコン みそ	牛乳 わかめ	精白米・麦	食物油 ごま油 ごま	小松菜 葉ねぎ	玉葱・ぜんまい キャベツ・たけのこ 果物	837kcal 33.0g
12 (水)	かき揚げうどん・牛乳 ごま和え 果物	かまぼこ・鶏卵 えび・いか	牛乳	うどん でん粉 小麦粉	食物油 ごま	小松菜 にんじん 葉ねぎ	玉葱・干し椎茸 本しめじ・根菜ねぎ 白菜・果物	760kcal 33.5g
13 (木)	マーボー丼・牛乳 卵スープ スイートポテト(手作り)	豚肉・鶏肉 豆腐・みそ ポークハム	牛乳 生クリーム	精白米・麦 でん粉 さつまいも	植物油 バター・マガリ ごま	にんじん 葉ねぎ チンゲンツアイ	玉葱 たけのこ 干し椎茸	888kcal 33.2g
14 (金)	ご飯(麦)・牛乳 ししゃもフライ・ひじきの炒め煮 けんちん汁・型抜きチーズ	ししゃも・鶏肉 さつま揚げ・豆腐 大豆	牛乳 ひじき チーズ	精白米・麦・里芋 小麦粉・マヨ でん粉・パン粉	食物油	小松菜 にんじん	グリーンピース ごぼう 大根	780kcal 29.6g
17 (月)	ぶどう入りロールパン・牛乳 じゃがいもとウインナーのトマト煮 ツナサラダ・豆乳入りココアプリン	ベーコン・豆乳 ポークウインナー まぐろ油漬(ス)	牛乳 脱脂粉乳	パン 小麦粉 じゃがいも	食物油 バター マーガリン	にんじん トマト缶詰	きゅうり・キャベツ 玉葱・グリーンピース ホールコーン	790kcal 29.4g
18 (火)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉とさつま芋の揚げ煮 みそ汁・納豆・果物	鶏肉・納豆 油揚げ・豆腐 みそ	牛乳 わかめ	精白米・麦 さつまいも でん粉	食物油	小松菜 にんじん	たけのこ グリーンピース 果物	868kcal 31.1g
19 (水)	五目ラーメン・牛乳 ぎょうざ・ハムとにらの中巻炒め 果物	豚肉・焼き竹輪 なると巻き・焼き豚 鶏卵・ポークハム	牛乳	中華めん 小麦粉・でん粉 カット春雨	食物油 ごま油	葉ねぎ・にら にんじん チンゲンツアイ	しなちく・干し椎茸 キャベツ・白菜 もやし・果物	785kcal 34.0g
20 (木)	ご飯(麦)・牛乳 さけの西京焼き・大根のそぼろ煮 すまし汁・牛乳寒	さけ・鶏肉・豆腐 生揚げ・かまぼこ みそ	牛乳 粉寒天	精白米・麦 でん粉 里芋	食物油	にんじん 小松菜	大根 グリーンピース	716kcal 32.9g
21 (金)	中華丼・牛乳 じゃがいもの中華サラダ 果物	豚肉・かまぼこ・いか えび・ポークハム うずらの卵	牛乳	精白米・麦 でん粉 じゃがいも	食物油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ	玉葱・干し椎茸 キャベツ・ネギ・ゆかり もやし・ホールツ・果物	768kcal 30.5g
25 (火)	ごぼう入りハッシュドビーフ・牛乳 ピーンズサラダ アーモンドフィッシュ	牛肉・豚肉 大豆 かたくちいわし	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	精白米・麦 小麦粉	食物油・ごま バター・マガリ マヨネーズ・アモド	にんじん	玉葱・ごぼう グリーンピース・キャベツ きゅうり・ホールツ	895kcal 30.2g
26 (水)	バターロール型パン・牛乳 ポテトグラタン・ポトフ キャベツのソテー(カレー)	豚肉・鶏肉 ポークウインナー ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	パン・小麦粉 じゃがいも	食物油 バター マーガリン	にんじん	玉葱・本しめじ 白菜・キャベツ ホールコーン・切り	730kcal 32.2g
27 (木)	ご飯(麦)・牛乳 カラフル卵焼き・きんぴら みそ汁・かつお茶漬(わかめ)	鶏卵・ベーコン ポークウインナー 豆腐・みそ	牛乳 チーズ・のり ちりめんじゃこ	精白米・麦 こんにゃく	食物油・ごま マヨネーズ バター・マガリ	小松菜 にんじん	ごぼう・なめこ グリーンピース・玉葱 ホールコーン	836kcal 32.7g
28 (金)	ご飯(麦)・牛乳 魚のもみじ焼き・筑前煮 みそ汁・ちりめん佃煮・果物	さけ・鶏肉 焼き竹輪 みそ	牛乳 二分切り昆布 ちりめんじゃこ	精白米・麦 こんにゃく さつまいも	食物油 マヨネーズ くるみ	小松菜 にんじん パセリ	本しめじ・ごぼう 玉葱・グリーンピース・大根 たけのこ・切り・果物	837kcal 31.5g

## 【お知らせ】

錦田中学校  
11日(火)・12日(水)・13日(木)は、給食がありません。

11月30日(日)に、生涯学習センターで『三島市消費生活展』が行われます。  
学校給食にもありますのでご家族そろってお出かけ下さい。

学校給食で使用している小松菜・里芋・11月20日、28日使用の大根・11月26日使用のセロリーは、三島市の山田地区の杉本正博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使用しています。