

平成22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	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)
1 (金)	ご飯(麦)・牛乳・まぐろの西京焼き ほうれん草のごま和え すいとん・あさりの佃煮	まぐろ・みそ オイルツナ・鶏肉 あさり	牛乳 昆布	精白米・麦・小麦粉 里芋	食物油 白ごま	にんじん 小松菜 葉ねぎ	キャベツ・ごぼう 大根	712kcal 34.7g
4 (月)	ご飯(麦)・牛乳 いわしのノース和え・おひたし みそ汁・お茶漬け・小豆牛乳かん	いわし・油揚げ かつお削り節・みそ 小豆	牛乳 粉寒天	精白米・麦・でん粉 パン粉・じゃがいも	食物油	にんじん 小松菜 葉ねぎ	キャベツ・玉葱	873kcal 30.5g
5 (水)	肉丼(ご飯・麦)・牛乳 みそ汁 りんごケーキ	豚肉・油揚げ・みそ 鶏卵	牛乳 生わかめ ヨーグルト	精白米・麦 ホットケーキの素 しらたき	食物油 くるみ	にんじん 小松菜	玉葱・根菜ねぎ・大根 グリーンピース りんご缶	879kcal 33.3g
6 (水)	ご飯(麦)・牛乳 焼き栗コロッケ・五目豆 みそ汁・のりふりかけ・ぶどうゼリー	大豆・鶏肉・竹輪 みそ・豆腐	牛乳・昆布 生わかめ 粉寒天	精白米・麦 こんにゃく	食物油	にんじん 小松菜	玉葱・グリーンピース ごぼう・ぶどうジュース ぶどう缶	820kcal 25.1g
7 (木)	五目炊き込みご飯(麦)・牛乳 厚焼きたまごの野菜あんかけ・粉ふきもち わかめスープ・ごまプリン	鶏卵・かまぼこ	牛乳 生わかめ	精白米・麦・でん粉 じゃがいも プリン粉	食物油 白ごま 黒ごま	にんじん ピーマン にら	玉葱・干し椎茸 もやし	747kcal 25.9g
8 (金)	ご飯(麦)・牛乳・鶏肉のごまノースかけ おひたし・みそ汁 わかめしらすふりかけ・ブルーベリーゼリー	鶏肉・竹輪・みそ	牛乳	精白米・麦・小麦粉 でん粉・さつまいも	食物油 白ごま	にんじん 小松菜 葉ねぎ	キャベツ・大根 ホールコーン缶	835kcal 27.5g
12 (水)	ご飯(麦)・牛乳 さけのチャンチャン焼き・おひたし 卵スープ・おきあみ佃煮	さけ・みそ・鶏卵 ベーコン	牛乳 おきあみ 生わかめ	精白米・麦・でん粉	食物油 バター	ピーマン・トマト 小松菜 葉ねぎ	玉葱・ホールコーン しめじ・キャベツ えのき茸	730kcal 32.9g
13 (水)	カレーうどん(うどん)・牛乳 さつまいもと大豆のサラダ 果物	豚肉・かまぼこ 大豆・ポークハム	牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳	うどん・さつまいも カレーパウダー	バター マヨネーズ	にんじん 葉ねぎ	干し椎茸・玉葱・果物 きゅうり	859kcal 28.3g
14 (木)	栗ご飯(麦)・牛乳 青えんどう入りじゃこ天・生揚げの五目煮 きのこのみそ汁	鶏卵・豚肉・みそ 生揚げ・油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米・麦・小麦粉 栗・でん粉・里芋	食物油	にんじん 小松菜 葉ねぎ	グリーンピース・筍 ホールコーン・しめじ 干し椎茸・えのき茸	838kcal 36.8g
15 (金)	親子丼(ご飯・麦)・牛乳 みそ汁 フルーツゼリー	鶏肉・かまぼこ 鶏卵・みそ	牛乳 生わかめ	精白米・麦 じゃがいも ゼリーの素		にんじん 小松菜	筍缶・干し椎茸・玉葱 グリーンピース みかん缶・パン缶	840kcal 31.4g
18 (月)	ご飯(麦)・牛乳 さばのカレーチーズ焼き・うの花入り煮 けんちん汁・昆布の佃煮	さば・油揚げ・豆腐 おから・鶏肉	牛乳 チーズ 昆布	精白米・麦・でん粉 こんにゃく・里芋	食物油	にんじん 葉ねぎ 小松菜	干し椎茸・ごぼう 大根	730kcal 31.1g
19 (水)	マーボー豆腐丼(ご飯・麦)・牛乳 ハンサンスー 果物	豚肉・みそ・豆腐 ポークハム・鶏卵	牛乳	精白米・麦・でん粉 春雨	食物油 ごま油	にんじん 葉ねぎ	玉葱・干し椎茸・筍缶 きゅうり・レタス 果物	916kcal 35.3g
20 (水)	セルフドッグ(パン・わかめ)・牛乳 マゼドニアサラダ トマトと卵のスープ・みかんムース	フランクフルト ポークハム ベーコン・鶏卵	牛乳 チーズ	ロールパン・でん粉 じゃがいも	マヨネーズ	にんじん トマト ほうれん草	きゅうり・玉葱	844kcal 29.7g
21 (木)	ご飯(麦)・牛乳 焼きしゃも・五目きんぴら 肉団子汁・のりの佃煮・果物	さつまいも・豆腐 みそ・鶏肉	牛乳 しゃも のり	精白米・麦 こんにゃく	食物油 白ごま	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう・大根・果物	703kcal 27.7g
22 (金)	ご飯(麦)・牛乳 カラフル卵焼き・キャベツのソテー すまし汁・かつおぶりかけ	鶏卵・ベーコン 豆腐	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	精白米・麦・焼きふ り	バター マヨネーズ	にんじん 小松菜	玉葱・ホールコーン グリーンピース キャベツ・えのき茸	767kcal 33.3g
25 (月)	わかめご飯(麦)・牛乳 味噌おでん・卵のしょうゆ煮 ヘルシーサラダ・果物	竹輪・さつまいも みそ・鶏卵	牛乳 わかめ 昆布	精白米・麦・でん粉 こんにゃく・里芋		にんじん	大根・キャベツ・果物 きゅうり	761kcal 25.8g
26 (水)	ご飯(麦)・牛乳 魚のかりこ和え・三色和え 秋味チュー・ひじきふりかけ	まぐろ・大豆 ポークハム・鶏肉	牛乳・ひじき 粉チーズ 脱脂粉乳	精白米・麦・小麦粉 でん粉・さつまいも	食物油 ごま油 バター	にんじん かぼちゃ	れんこん・グリーンピース ごぼう・根菜ねぎ・玉葱 きゅうり・キャベツ・しめじ	862kcal 33.5g
27 (水)	ご飯(麦)・牛乳・甘藷コロッケ 茹でキャベツ・切り干し大根の煮物 みそ汁・ゆかりふりかけ	豚肉・鶏卵・みそ 油揚げ・さつまいも 生揚げ	牛乳 生わかめ	精白米・麦・小麦粉 さつまいも・パン粉 じゃがいも	食物油 バター 白ごま	にんじん・ゆかり 小松菜 さやいんげん	玉葱・ホールコーン缶 キャベツ・干し椎茸 切り干し大根	898kcal 28.0g
28 (木)	ご飯(麦)・牛乳 ちくわの香り揚げ・野菜のピーナツ和え 豚肉と大根の炒め煮・小女子佃煮	竹輪・鶏卵・豚肉	牛乳 小女子	精白米・麦・小麦粉 こんにゃく	食物油 ピーナツ ごま油	にんじん 小松菜 さやいんげん	キャベツ・大根	811kcal 35.3g
29 (金)	カレーご飯(麦)・牛乳 ドライカレー・りんごサラダ かぼちゃマフィン	大豆・豚肉	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	精白米・麦・小麦粉	食物油	にんじん ピーマン かぼちゃ	きゅうり・キャベツ 玉葱・パン缶 りんご・干しぶどう	884kcal 28.1g

【 お知らせ 】

山田中学校：4日(月)、27日(水)は、給食がありません。

学校給食で使用している小松菜は、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。