

# 令和2年度9月中学校給食予定献立表

September  
9

三島市立錦田学校給食共同調理場

調理場

| 日         | 献 立 名                      | 主に体の組織をつくる<br>食 品  | 主に体の調子を整える<br>食 品       | 主にエネルギーになる<br>食 品  | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|-----------|----------------------------|--------------------|-------------------------|--|---------------------------------|
| 1<br>(火)  | ご飯(麦)・牛乳<br>鰯のキャロット焼き      | 鮭                  | 牛乳<br>人参ベースト<br>パセリ     | 精白米・麦<br>マヨネーズ   | 784kcal<br>37.2g                |
|           | エリンギのソテー                   |                    | 小松菜<br>人参               | エリンギ・キャベツ<br>ホールコーン  |                                 |
|           | クリームスープ                    | 鶏肉                 | 脱脂粉乳・牛乳<br>チーズ<br>人参    | 玉葱<br>グリンピース<br>じゃが芋<br>小麦粉<br>植物油<br>バター                                |                                 |
| 2<br>(水)  | ご飯(麦)・牛乳<br>ハヤシライス         | 豚肉                 | 牛乳<br>チーズ<br>脱脂粉乳       | 人参・トマト缶<br>トマトソース<br>玉葱・グリンピース<br>古根・にんにく<br>キャベツ・きゅうり<br>ホールコーン缶<br>みかん | 817kcal<br>24.7g                |
|           | フレンチサラダ                    |                    |                         | 人参   |                                 |
|           | 冷凍みかん                      |                    |                         |  |                                 |
| 3<br>(木)  | ご飯(麦)・牛乳<br>黒はんぺんのお茶フライ    | 鯛・鰯・鰆              | 牛乳<br>せん茶               | 玉葱・白菜キムチ・キャベツ<br>パン粉・小麦粉<br>香薷   | 799kcal<br>29.5g                |
|           | ひじき入りチャブチエ                 | 豚肉                 | ひじき                     | 人参・小松菜   |                                 |
|           | 中華コーンスープ                   | 豆腐<br>鶏卵           |                         | 干し椎茸・ホールコーン<br>クリームコーン   |                                 |
| 4<br>(金)  | ご飯(麦)・牛乳<br>豆腐のチリソース       | 豚肉・豆腐<br>えび        | 牛乳<br>人参                | 玉葱・筍缶・干し椎茸<br>ケリヒース・古根・にんにく  | 852kcal<br>31.7g                |
|           | 春雨サラダ                      |                    |                         | 人参   |                                 |
|           | ミルクプリン                     |                    | 牛乳・脱脂粉乳<br>生クリーム        |  |                                 |
| 7<br>(月)  | ご飯(麦)・牛乳<br>鰯の唐揚げ          | 鶏肉                 | 牛乳                      | 古根・にんにく  | 830kcal<br>31.9g                |
|           | 三色和え                       |                    |                         | 人参   |                                 |
|           | 豚汁                         | 豚肉・豆腐・みそ           |                         | 大根・ごぼう   |                                 |
| 8<br>(火)  | かつおぶりかけ                    | 鰯節・鰆節              |                         |  | 804kcal<br>34.0g                |
|           | ご飯(麦)・牛乳<br>オムレツ           | 鶏卵                 | 牛乳                      |  |                                 |
|           | 豆腐のカレー煮<br>肉団子のスープ         | 豆腐・豚肉・大豆<br>荒挽きつくね |                         | 玉葱・にんにく・ケリヒース  |                                 |
| 9<br>(水)  | 中華蕪・牛乳<br>ジャージャー麺          | 豚肉<br>みそ           | 牛乳<br>人参<br>葉葱          | 玉葱・干し椎茸・筍缶<br>古根・にんにく  | 857kcal<br>34.8g                |
|           | ぎょうざ                       |                    |                         |  |                                 |
|           | 大豆の甘辛揚げ                    | 大豆                 |                         |  |                                 |
| 10<br>(木) | ご飯(麦)・牛乳<br>鶏のおろしかけ        | 鶏                  | 牛乳                      | 大根<br>古根   | 798kcal<br>31.4g                |
|           | ひじきの炒め煮<br>みそ汁             | さつま揚げ・大豆<br>豆腐・みそ  | ひじき<br>人参・小松菜           | 人参・いんげん<br>大根  |                                 |
|           | ご飯(麦)・牛乳<br>元気丼            |                    |                         |  |                                 |
| 11<br>(金) | じゃが芋の中華サラダ                 | 豚肉・鶏卵              | 牛乳                      | 玉葱・太根・ごぼう<br>キャベツ<br>きゅうり・ホールコーン缶<br>りんご缶                                | 818kcal<br>27.2g                |
|           | りんごケーキ                     | 鶏卵                 | 牛乳・ヨーグルト                |  |                                 |
|           | ご飯(麦)・牛乳<br>ハンバーグ(オニオンソース) | 鶏肉<br>豚肉           | 牛乳                      | 玉葱・しめじ<br>古根・にんにく  |                                 |
| 14<br>(月) | マセドニアンサラダ<br>マカロニスープ       | 鶏肉                 | トマトピューレ<br>人参           | きゅうり・ホールコーン缶<br>玉葱・キャベツ  | 830kcal<br>29.9g                |
|           | ご飯(麦)・牛乳<br>鶏の香味焼<br>含め煮   | 鶏                  | 牛乳                      | 大根・古根・にんにく<br>筍缶<br>グリンピース   |                                 |
|           | みそ汁<br>海苔の佃煮               | 鶏肉<br>みそ           | わかれ<br>のり               | 大根・玉葱・キャベツ   |                                 |
| 15<br>(火) | 食パン・牛乳<br>メイプルジャム          |                    | 牛乳・脱脂粉乳<br>寒天           |  | 783kcal<br>36.2g                |
|           | じゃが芋とウィンナーのトマト煮<br>ピーンズサラダ | 豚肉<br>大豆           | 人参・トマト缶<br>トマトソース<br>人参 | 玉葱<br>グリンピース<br>キャベツ・きゅうり<br>ホールコーン缶                                     |                                 |
|           |                            |                    |                         |  |                                 |
| 16<br>(水) |                            |                    |                         |  | 807kcal<br>31.1g                |
|           |                            |                    |                         |  |                                 |

| 日         | 献 立 名                                  | 主に体の組織をつくる<br>食 品 群   | 主に体の調子を整える<br>食 品 群   | 主にエネルギーになる<br>食 品 群              | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|-----------|--|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| 17<br>(木) | ご飯(麦)・牛乳<br>すきやき丼<br>けんちん汁             | 牛乳<br>豚肉・豆腐<br>豆腐・鶏肉  | 牛乳<br>小松菜・人参<br>人参・葉葱 | 精白米・麦<br>白滝・砂糖<br>大根・ごぼう         | 760kcal<br>33.0g                |
|           | ヨーグルト                                  | ヨーグルト                 |                       |                                  |                                 |
|           | ご飯(麦)・牛乳<br>三島コロッケ                     | 牛乳<br>豚肉              |                       | 玉葱                               |                                 |
| 18<br>(金) | 蒸しキャベツ(ソース)<br>切り昆布のピリ辛煮<br>みぞ汁        |                       |                       | じゃが芋・砂糖<br>パン粉・小麦粉<br>でん粉        | 768kcal<br>25.5g                |
|           | ご飯(麦)・牛乳<br>春巻き                        | 牛乳<br>豚肉              |                       | 玉葱                               |                                 |
|           | 野菜のオイスター炒め<br>かきたまみぞ汁<br>納豆            | 牛乳<br>豚肉              | 人参<br>人参・小松菜<br>人参・葉葱 | 干し椎茸<br>キャベツ・しめじ<br>ホールコーン<br>玉葱 |                                 |
| 23<br>(水) | ご飯(麦)・牛乳<br>ポークカレー                     | 牛乳<br>豚肉              |                       | 精白米・麦<br>春雨・でん粉<br>小麦粉・砂糖        | 830kcal<br>31.8g                |
|           | ヘルシーサラダ                                | チーズ<br>脱脂粉乳           | 人参                    | 干し椎茸<br>キャベツ・きゅうり<br>ホールコーン缶     |                                 |
|           | メロン                                    |                       |                       | 米粉                               |                                 |
| 24<br>(木) | ご飯(麦)・牛乳<br>ししゃもフライ                    | 牛乳<br>ししゃも            |                       | 精白米・麦<br>じゃが芋<br>カレールー           | 780kcal<br>24.7g                |
|           | 生揚げの五目煮<br>みぞ汁                         | 生揚げ・豚肉<br>みぞ          | 人参                    | パン粉・小麦粉<br>干し椎茸・ホールコーン<br>砂糖     |                                 |
|           | のりぶりかけ                                 | のり                    | 小松菜・人参・葉葱             | コーン粉・ライ麦粉<br>砂糖                  |                                 |
| 28<br>(月) | ご飯(麦)・牛乳<br>鶏肉のブレゼー<br>コーンポテト<br>野菜スープ | 牛乳<br>生クリーム<br>ホールコーン | 牛乳<br>人参              | 精白米・麦<br>小麦粉・砂糖<br>じゃが芋          | 805kcal<br>30.0g                |
|           | ご飯(麦)・牛乳<br>中華丼<br>ワンタンスープ<br>ヨーグルト    | 牛乳<br>豚肉<br>わかれ<br>鶏肉 | 牛乳<br>人参              | 干し椎茸・グリンピース<br>ホールコーン<br>玉葱・キャベツ |                                 |
|           | さくらご飯(麦)・牛乳<br>カラフル卵焼き                 | 牛乳<br>チーズ             | 人参                    | 精白米・麦<br>ホーリー                    |                                 |
| 30<br>(水) | ごま和え<br>すまじ汁                           | 豆腐・かまぼこ<br>わかれ        | 小松菜・人参<br>人参・葉葱       | カキ油・植物油<br>マヨネーズ<br>砂糖           | 754kcal<br>32.0g                |
|           | トマトソース                                 |                       | キャベツ                  | 植物油・ごま油                          |                                 |
|           | トマトソース                                 |                       |                       | ごま                               |                                 |

【今月の学校給食で使用している野菜】

【お知らせ】

錦田中学校 28日(月)は給食がありません。

天候により、食材が変更になる場合があります。

小松菜・・・山田地区の杉本正博さん

葉葱・・・小沢地区の山田貴臣さん

しめじ・・・川原ヶ谷地区の長谷川 健一さん

トマトソース・・・三島ときめき連絡協議会トマトグループの加藤英子さん



新型コロナウィルス感染症の効果的な予防法

手についたウイルスを、口や鼻、目に触れて感染させないために、家に帰った後や食事の前には石鹼をつけて手を洗いましょう。



【併せて行う予防対策】

・早寝早起き

・運動

・栄養