



令和2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

調理場







日	献立名	主に体の組織をつくる食品群	主に体の調子を整える食品群	主にエネルギーになる食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
十五夜 献立	ご飯(麦)・牛乳 秋刀魚の蒲焼き 大根のそぼろ煮	秋刀魚 鶏肉	人参	精白米・麦 砂糖・でん粉 砂糖 でん粉	881kcal 30.0g
1 (木)	みそ汁 お月見大福	豆腐・みそ いんげん豆 豆乳	小松菜・人参	グラニュー糖・米粉 さつま芋ペースト	
2 (金)	ご飯(麦)・牛乳 ごぼう入りハッシュドポーク ビーンズサラダ レモンゼリー	豚肉・人参 ピーマン・大豆 大豆 ポークハム	人参・トマト缶 トマトソース 人参	ごぼう・玉葱・グリーンピース しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり ホールコーン缶 レモン果汁	810kcal 27.4g
5 (月)	ご飯(麦)・牛乳 鶏肉のプレザー コーンポテト 野菜スープ	鶏肉 豚肉	パセリ 人参・小松菜	玉葱・しめじ・にんにく ホールコーン キャベツ・玉葱	790kcal 28.4g
6 (火)	ご飯(麦)・牛乳 竹輪の磯辺揚げ ひじきの炒め煮 豚汁	鶏卵・竹輪 大豆 豚肉・豆腐・みそ	人参 人参・葉葱	精白米・麦 小麦粉 砂糖 じゃが芋・こんにゃく	785kcal 30.6g
7 (水)	ソフト麺・牛乳 ミートソース ヘルシーサラダ ソフトクリームヨーグルト	豚肉 豚肉	トマトソース トマト缶 人参	玉葱 しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	798kcal 28.6g
8 (木)	ご飯(麦)・牛乳 鯖のカレーチーズ焼き 野菜とウィンナーの炒め物 クリームスープ	鯖 ポークウィンナー 鶏肉	小松菜・人参 人参	精白米・麦 カレー粉 じゃが芋 小麦粉	800kcal 35.4g
目の愛 護デー 献立	ご飯(麦)・牛乳 家常豆腐 ミニトマト 中華コンソープ ブルーベリーゼリー	豆腐 豚肉 豆腐 鶏卵	人参 ミニトマト 小松菜	精白米・麦 砂糖 でん粉 でん粉 砂糖	826kcal 30.3g
12 (月)	ご飯(麦)・牛乳 育えんどう入りしらす天 五目金平 みそ汁 チーズ	鶏卵 さつま揚げ 油揚げ・みそ	人参 いんげん 葉葱	玉葱・ホールコーン グリーンピース ごぼう 干し椎茸 玉葱	757kcal 23.5g
13 (火)	ご飯(麦)・牛乳 肉じゃが お好み豆 かき玉みそ汁 かつおぶりかけ	豚肉 白いんげん豆 きな粉 豆腐・鶏卵 みそ 鰯節・かつお節	人参 小松菜 人参・葉葱	精白米・麦 じゃが芋・白滝 砂糖・でん粉 でん粉 砂糖 砂糖	797kcal 29.0g
14 (水)	ご飯(麦)・牛乳 親子丼 けんちん汁 豆乳ココアプリン	鶏卵 鶏肉・かまぼこ 豆腐 豚肉 豆乳	人参 人参 葉葱	精白米・麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく・でん粉 ココアプリンの素	827kcal 37.5g
15 (木)	ご飯(麦)・牛乳 鶏のごまソースかけ ポテトサラダ 真だくさん汁	鶏肉 豚肉	トマトピューレ 人参 小松菜・人参	にんにく・しょうが きゅうり・ホールコーン缶 大根・キャベツ	808kcal 28.1g

食べ物には一番おいしくて栄養たっぷりの時期、「旬(しゅん)」があります。「旬」とは自然の中で普通に育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことです。食べ物によってその時期は違いますが、一番おいしくて栄養もたっぷりで、旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。

旬の食べ物
秋

さつま芋
柿
秋刀魚
栗



日	献立名	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
16 (金)	ご飯(麦)・牛乳 里芋コロッケ	豚肉 牛乳		精白米・麦 里芋 小麦粉 パン粉・砂糖 砂糖	736kcal 22.0g 
	蒸しキャベツ 切り昆布のピリ辛煮	豚肉 糸昆布	人参	キャベツ しょうが・にんにく 干し椎茸	
	ずまし汁	豆腐 かまぼこ	人参・小松菜 葉葱		
19 (月)	わかめご飯(麦)・牛乳 ポテトの卵焼き	鶏卵・豚肉 牛乳	人参 小松菜・人参	精白米・麦 じゃが芋・砂糖 砂糖	776kcal 32.1g
	ごま和え		人参・葉葱	植物油 ごま	
	みそ汁	生揚げ・みそ	人参・葉葱	植物油 ごま	
	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	
20 (火)	給食なし				
21 (水)	ご飯(麦)・牛乳 麻婆豆腐	豚肉 豆腐・みそ	人参 葉葱	精白米・麦 でん粉 砂糖	816kcal 32.9g 
	肉団子のスープ	鶏肉 大豆	小松菜 人参	植物油 でん粉 パン粉・砂糖 ゼリーの素	
	パインゼリー		人参	パイン缶	
22 (木)	ご飯(麦)・牛乳 海苔の佃煮			精白米・麦 砂糖・でん粉	788kcal 28.4g
	ししゃもの南蛮漬け			でん粉・砂糖	
	切り干し大根と 豚肉の炒め煮	豚肉・さつま揚げ 油揚げ	人参	根菜類・しょうが 切り干し大根 干し椎茸・グリーンピース	
23 (金)	揚げパン(きな粉・砂糖)	きな粉		精白米・麦 砂糖・でん粉	757kcal 28.2g 
	牛乳 ポトフ	鶏肉・ホーカイナ	人参・小松菜	小麦粉・砂糖 じゃが芋	
	ヨーグルト和え		ヨーグルト	人参・小松菜 玉葱・キャベツ みかん缶・パイン缶 りんご	
26 (月)	ご飯(麦)・牛乳 チキンカレー	鶏肉	人参	精白米・麦 じゃが芋 カレールー・砂糖	822kcal 26.5g 
	フレンチサラダ		人参	砂糖	
	ヨーグ		ヨーグ	玉葱・しょうが・にんにく グリーンピース きゅうり・キャベツ ホールコーン缶	
27 (火)	ご飯(麦)・牛乳 納豆	大豆		精白米・麦	804kcal 34.6g
	鯖の辛子マヨネーズ焼き	鯖		パン粉	
	おひたし みそ汁	油揚げ・みそ	小松菜・人参 人参・葉葱	キャベツ・ホールコーン キャベツ さつま芋	
28 (水)	ご飯(麦)・牛乳 スタミナ丼	豚肉	人参・小松菜	精白米・麦 でん粉	750kcal 30.9g
	ワンドンスープ	鶏肉	人参・葉葱	植物油 植物油・ごま油	
	りんご		人参・葉葱	玉葱・しょうが・にんにく キャベツ りんご	
ハロ ウィン 献立	ご飯(麦)・牛乳 かぼちゃ型ハンバーグ	鶏肉 豚肉	人参・小松菜 人参・葉葱	精白米・麦 砂糖	807kcal 26.1g 
	キャベツのソテー		人参・小松菜	でん粉	
	パンパキンシチュー パンパキンパバロア	鶏肉 豆乳・大豆粉	南瓜・パセリ 南瓜ペースト	じゃが芋・小麦粉 砂糖	
30 (金)	ご飯(麦)・牛乳 魚のオーロラソース	魚 大豆	人参・トマト トマトソース	精白米・麦 でん粉 砂糖	831kcal 30.0g 
	三色和え	ポークハム	小松菜・人参	砂糖	
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	しょうが きゅうり・ホールコーン	
	のりふりかけ		わかめ のり	玉葱 砂糖 じゃが芋 砂糖	

【今月の学校給食で使用している野菜】

- 小松菜 山田地区の杉本正博さん
- 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
- 葉葱 小沢地区の山田貴臣さん
- ミニトマト 川原ヶ谷地区の小林宏敏さん

【お知らせ】

今月の給食回数

- 錦田中学校
- 1年生…20回
14日(水)・20日(火)は給食がありません。
- 2・3年生…21回
20日(火)は給食がありません。

山田中学校…18回

- 5日(月)・15日(木)・16日(金)・20日(火)は給食がありません。



新型コロナウイルス感染予防のために

風邪や季節性インフルエンザ対策と同様にひとりひとりの咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要です。風邪症状があれば、外出を控え、やむを得ず、外出する場合にはマスクを着用しましょう。