



令和2年度11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

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	
2 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		746kcal 30.7g
	厚焼き卵	鶏卵				砂糖	植物油	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉		人参	筍・グリーンピース	砂糖	植物油	
	みそ汁	みそ	わかめ	人参・葉葱	干し椎茸・しょうが	でん粉		
	ヨーグルト	みそ	ヨーグルト		しめじ	黒芋		
4 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		813kcal 30.1g
	鶏の唐揚げ	鶏肉		小松菜・人参	しょうが・にんにく	でん粉・小麦粉	植物油	
	ごま和え				キャベツ	砂糖	ごま	
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		人参・葉葱	大根・ごぼう	じゃが芋・こんにゃく		
5 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		872kcal 27.4g
	ハヤシライス	豚肉	チーズ	人参・トマト缶	玉葱・グリーンピース	じゃが芋	バター	
	グリーンサラダ	ビーツ	脱脂粉乳	トマトソース	しょうが・にんにく	小麦粉	植物油	
		ポークハム		人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	植物油	
	りんごケーキ	鶏卵	牛乳・ヨーグルト		ホールコーン缶		植物油	
6 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		855kcal 37.7g
	ハンバーグ	豚肉・鶏肉・鶏卵	脱脂粉乳	トマトピューレ	玉葱	パン粉	バター	
	(きのこソース)	豆腐・ビーツ			しめじ	砂糖・小麦粉	植物油	
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋		
9 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		775kcal 36.3g
	鮭のキャロット焼き	鮭		人参ペースト			マヨネーズ	
	エリンギのソテー			パセリ	キャベツ・エリンギ		バター	
10 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		792kcal 26.7g
	春巻き	豚肉		人参	玉葱・キャベツ	春雨・でん粉	植物油	
	切干大根と豚肉の炒め物	さつま揚げ		人参	しょうがペースト	小麦粉・砂糖	ショートニング	
	かき玉みそ汁	豚肉・油揚げ		いんげん	干し椎茸	米粉		
	海苔の佃煮	豆腐・鶏卵・みそ	海苔	人参・葉葱	切り干し大根	砂糖	植物油	
11 (水)	黒糖ロールパン・牛乳		牛乳・脱脂粉乳			砂糖・でん粉		855kcal 31.7g
	じゃが芋とウィンナーの	豚肉		人参・トマト缶	玉葱	小麦粉・黒糖	ショートニング	
	トマト煮	ポークウィンナー		トマトソース	グリーンピース	じゃが芋	バター	
	フレンチサラダ		チーズ	人参	キャベツ・きゅうり	小麦粉	植物油	
12 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		851kcal 30.9g
	ししゃもフライ					パン粉・小麦粉	植物油	
	大根のそぼろ煮	豚肉		人参	大根・グリーンピース	じゃが芋	植物油	
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	人参	玉葱・しょうが	砂糖・でん粉		
	大豆のふりかけ	大豆・かつお節	しらす	人参	キャベツ		ごま・植物油	
13 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		817kcal 24.4g
	豚キムチ丼	豚肉		人参	玉葱・もやし		植物油	
	じゃが芋の中華サラダ			葉葱	白菜キムチ・にんにく	じゃが芋	ごま油	
16 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		818kcal 36.2g
	オムレツ	鶏卵・かつお節				砂糖・小麦粉	大豆油	
	豆腐のカレー煮	豆腐・豚肉			玉葱・にんにく	カレールー	植物油	
	肉団子スープ	鶏肉		小松菜	玉葱	春雨・でん粉		
	加工小魚	大豆	かたくちいわし		しめじ	パン粉・砂糖	ごま	

感染症予防対策には、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重要で
 さら。これからの季節、水が冷たくなり手洗いがつらくなりますが
 給食を食べる前には石鹸をつけてしっかり手を洗いましょう。



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	
17 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		854kcal 31.3g
	黒はんぺんのごまパン粉揚げ	いわしはんぺん				パン粉	植物油	
	ひじき入りチャブチェ	鶏卵	ひじき	人参	玉葱・白菜キムチ	小麦粉	ごま	
	中華コーンスープ	豚肉		小松菜	キャベツ	春雨	植物油	
18 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		836kcal 25.7g
	元気丼	豚肉・鶏卵		人参・小松菜	玉葱・大根・ごぼう	砂糖	植物油	
	ポテトサラダ			人参	きゅうり	じゃが芋	マヨネーズ	
	りんご				ホールコーン缶	砂糖		
19 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		776kcal 25.7g
	鶏肉とさつま芋の揚げ煮	鶏肉		人参	筍缶・しょうが	さつま芋・でん粉	植物油	
	三色和え	ポークハム		小松菜・人参	グリーンピース	砂糖		
	すまし汁	豆腐	わかめ	人参	ホールコーン缶	砂糖		
20 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		771kcal 33.9g
	鯖の香味焼き	鯖		にら	しょうが・にんにく	ごま・ごま油	植物油	
	筑前煮	鶏肉		人参	大根・筍缶・ごぼう	こんにゃく	植物油	
	みそ汁	竹輪		小松菜	グリーンピース	砂糖		
いい日本食の日献立 24 (火)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		828kcal 32.3g
	【二色丼】 ツナそぼろ	鯖油漬け・大豆		人参	筍缶・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	豚肉		小松菜	大根・しめじ	さつま芋・でん粉		
25 (水)	中華麺・牛乳		牛乳			中華麺		856kcal 35.8g
	みそラーメン	豚肉		人参	もやし・玉葱・キャベツ	ごま・バター	植物油	
	餃子	みそ		葉葱	筍缶・ホールコーン	ごま油		
	大豆の甘唐揚げ	豚肉		にら	しょうが・にんにく	ごま油		
26 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		815kcal 40.9g
	にじませすの竜田揚げ	にじませす		小松菜	玉葱・キャベツ	でん粉・小麦粉	植物油	
	小松菜の炒め物	豚肉		人参	ホールコーン	植物油		
	けんちん汁	豆腐		人参	大根	じゃが芋・でん粉		
27 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		840kcal 30.4g
	カラフル卵焼き(ソース)	鶏卵・ベーコン	チーズ	人参	玉葱・ホールコーン	マヨネーズ	バター	
	金時の煮豆	ポークウィンナー			グリーンピース			
	みそ汁	金時豆		小松菜・人参	玉葱	砂糖	じゃが芋	
30 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		823kcal 23.9g
	ポークカレー	豚肉	チーズ	人参	玉葱・グリーンピース	じゃが芋	植物油	
	ヘルシーサラダ		脱脂粉乳		しょうが・にんにく	カレールー	バター	
	フルーツゼリー			人参	キャベツ・きゅうり	こんにゃく	ごま	

静岡県産農畜水産物を活用した学校給食提供事業により無償でいただきました。

【今月の給食回数】

☆錦田中学校
1・2年生 18回 6日(金)は給食がありません。
3年生 19回

☆山田中学校 19回

天候により、食材が変更になる場合があります。

【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
里芋・・・塚原地区の杉本隆さん
葉葱・・・小沢地区の山田貴臣さん
さつま芋・・・塚原地区の河崎剛さん
しめじ・エリンギ・・・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