




# 令和2年度 3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		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	
1 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		772kcal 34.3g
	中華丼	豚肉 いか		人参	白菜・玉葱・筍缶 グリーンピース	砂糖 でん粉	ごま油 植物油	
	うずら卵	海老			干し椎茸・きくらげ			
	ヘルシーサラダ	うずら卵		人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	こんにゃく 砂糖	ごま ごま油	
	豆乳ココアプリン	豆乳	牛乳 脱脂粉乳			ココアプリンの素		
2 (火) ひな祭り献立	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		771kcal 33.4g
	ひれかつ	豚肉・大豆				でん粉・砂糖 パン粉	植物油	
	蒸しキャベツ(ソース)				キャベツ	砂糖		
	ひじきの炒め煮	大豆	ひじき	人参	グリーンピース	砂糖	ごま 植物油	
	みそ汁	さつま揚げ 豆腐・みそ 油揚げ		小松菜 人参	大根			
	桜餅	小豆	寒天		桜葉	もち米・砂糖		
3 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		849kcal 37.4g
	ピビンバ							
	肉炒め	豚肉			ぜんまい・にんにく		ごま油・植物油	
	炒り卵	鶏卵				砂糖	植物油	
	ナムル	みそ		ほうれん草 人参	キャベツ	砂糖	ごま ごま油	
	ワンタンスープ	ベーコン	わかめ	人参 葉葱	白菜 玉葱	ワンタンの皮	植物油 ごま油	
	みかん				みかん			
4 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		848kcal 40.2g
	鯖のカレーチーズ焼き	鯖	チーズ					
	野菜とウィンナーの炒め物	ポークウィンナー		ほうれん草 人参	キャベツ ホールコーン		バター	
	クリームスープ	鶏肉	牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱 グリーンピース	じゃが芋 小麦粉	バター 植物油	
	ミニトマト	JA三島函南さんから無償でいただいたミニトマトです。		ミニトマト				
5 (金) お楽しみ献立	揚げパン(きな粉)	きな粉				ねじり型パン・砂糖	植物油	818kcal 28.1g
	揚げパン(砂糖)					ロールパン・砂糖	植物油	
	牛乳		牛乳					
	ポトフ	ポークウィンナー		ほうれん草 人参	玉葱 キャベツ	じゃが芋		
	ヨーグルト和え		ヨーグルト		パインアップル缶 みかん缶・りんご			
	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	
8 (月)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		787kcal 29.6g
	手巻き海苔		海苔					
	合わせ酢					砂糖		
	厚焼き卵	鶏卵						
	鶏そぼろ	鶏卵・鶏肉		人参	干し椎茸	砂糖		
	かにサラダ	かに			きゅうり・キャベツ ホールコーン缶		マヨネーズ ごま	
	すまし汁	豆腐 かまぼこ		ほうれん草 人参	玉葱			
	ストロベリーフレッシュ				苺	砂糖		
9 (火)	さくらご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		746kcal 28.6g
	ポテトの卵焼き(ソース)	鶏卵・豚肉	牛乳	人参	玉葱	じゃが芋・砂糖	植物油	
	ごま和え			ほうれん草 人参	キャベツ	砂糖	ごま	
	みそ汁	生揚げ・みそ		人参・葉葱	キャベツ			
	りんご				りんご			

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	
10 (水)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		868kcal 26.5g
	春巻き	豚肉		人参	玉葱・キャベツ しょうがペースト 干し椎茸	春雨・でん粉 小麦粉・砂糖 米粉	植物油 ショートニング	
	野菜のオイスター炒め	豚肉		人参 小松菜	キャベツ しめじ		植物油	
	中華コーンスープ	豆腐 鶏卵		葉葱	クリームコーン 玉葱・ホールコーン	でん粉		
	桃のタルト	豆乳 きな粉			桃	砂糖・上新粉 でん粉	植物油 ショートニング	
11 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		821kcal 39.8g
	ぶりの香味焼き	ぶり		にら	しょうが・にんにく		ごま・ごま油	
	含め煮	鶏肉 竹輪		人参	大根・筍 グリーンピース	砂糖	植物油	
	豚汁	豆腐・豚肉 みそ		人参 葉葱	白菜 ごぼう	じゃが芋 こんにゃく		
	のりぶりかけ	のり				砂糖	ごま	
12 (金)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		849kcal 28.0g
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	筍・玉葱 しょうが・にんにく	じゃが芋 砂糖・でん粉	植物油 ごま油	
	肉団子スープ	鶏肉・大豆	わかめ	人参	玉葱・しめじ	でん粉・パン粉 砂糖		
	フルーツゼリー				パインアップル缶 みかん缶	ゼリーの素		
15 (月) 卒業 進級 お祝い 献立	わかめご飯(麦)・牛乳		牛乳・わかめ			精白米・麦		896kcal 25.2g
	えびフライ 里芋コロッケ	海老・鶏卵 豚肉			玉葱	パン粉・小麦粉 里芋 小麦粉 パン粉・砂糖	植物油 植物油	
	(ソース) 三色和え	ボークハム		小松菜・人参	ホールコーン缶	砂糖	ごま	
	みそ汁	みそ・油揚げ	葉葱		玉葱・白菜・しめじ	砂糖		
	お祝いケーキ	豆乳			苺	砂糖 上新粉	ショートニング 植物油	
16 (火)	中華麺・牛乳		牛乳			中華麺		870kcal 37.1g
	みそラーメン	豚肉 みそ		人参 葉葱	もやし・玉葱・キャベツ 筍・ホールコーン しょうが・にんにく		ごま・バター 植物油 ごま油	
	餃子	豚肉		にら	キャベツ・玉葱 しょうが	でん粉 小麦粉・砂糖	植物油	
	大豆の甘唐揚げ	大豆				でん粉・砂糖	植物油・ごま	
	乳酸菌飲料		乳酸菌飲料					
17 (水)	カレーご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		907kcal 32.5g
	ドライカレー	豚肉 大豆	チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱 グリーンピース		植物油	
	フレンチサラダ		チーズ	人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖	植物油	
	ブルーベリークレープ	ゼラチン 鶏卵	牛乳・脱脂粉乳 ヨーグルト 練乳		ブルーベリー レモン果汁	砂糖・でん粉 小麦粉	植物油 ファット スプレッド	
18 (木)	ご飯(麦)・牛乳		牛乳			精白米・麦		869kcal 33.1g
	手作りハンバーグ (きのこソース)	豚肉・鶏肉・豆腐 鶏卵・おから	脱脂粉乳 ひじき	トマトピューレ	玉葱 しめじ	パン粉 砂糖	バター 植物油	
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋		
	みそ汁	みそ・油揚げ	わかめ	人参	キャベツ・大根			
	レアチーズ(苺)		クリームチーズ 脱脂粉乳		いちご果汁 レモン果汁	砂糖	植物油	
						でん粉		

【お知らせ】

山田中学校

1・2年生・・・14回

3年生・・・8回 3(水)・4(木)・11(木)・12(金)・17(水)・18(木)は給食がありません。

錦田中学校

1・2年生・・・13回

3年生・・・7回 3(水)・4(木)・9(火)・10(水)・11(木)・12(金)は給食がありません。

【今月の学校給食で使用している野菜】

ミニトマト・・・JA三島島南さん

白菜・・・三ツ谷の高橋さん

キャベツ・人参・・・塚原の河崎さん

しめじ・・・川原ヶ谷地区の長谷川さん

大根・葉葱

ほうれん草・・・小沢地区の山田さん

