



# 平成27年度9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	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 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		761kcal 23.0g
	夏野菜カレー	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	かぼちゃ トマト・人参	玉葱・なす グリーンピース	じゃがいも カレールウ	食物油	
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり レタス・ホールコーン缶	砂糖	食物油	
	福神漬け 果物				福神漬け 果物			
2 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		809kcal 33.1g
	肉じゃが	豚肉		人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・でん粉 しらたき・砂糖		
	ゆかり和え			ゆかり	キャベツ・きゅうり・大根		ごま	
	かきたまみそ汁 納豆	豆腐・鶏卵・みそ ☆大豆		人参・☆葉葱				
3 (木)	麻婆なす丼(麦)・牛乳	豚肉・鶏肉・みそ	☆牛乳	☆葉葱	なす・筍缶・干し椎茸 玉葱	☆精白米・麦 でん粉	食物油	853kcal 25.3g
	ハンサンスー(炒り卵)	鶏卵		人参	きゅうり・キャベツ	春雨・砂糖	食物油・ごま油	
	パインピーチゼリー				もも缶・パイン缶	ゼリーの素		
4 (金)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		764kcal 32.0g
	ポテトの卵焼き(ライス)	鶏卵・ベーコン 豚肉・むきえび	☆牛乳		玉葱	じゃがいも・砂糖	食物油	
	からし和え			☆小松菜	キャベツ			
	ミネストローネスープ	白いんげん豆 ベーコン		トマト缶 人参	玉葱・キャベツ・セロリー グリーンピース	マカロニ・砂糖	食物油	
	乳酸菌飲料		乳酸菌飲料					
7 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		842kcal 36.5g
	魚と大豆のナッツ和え	さわら・大豆				でん粉・砂糖	カシューナッツ 食物油	
	三色和え			人参	キャベツ・きゅうり	砂糖		
	豚汁 加工小魚	豆腐・豚肉・みそ		☆葉葱・人参	大根・ごぼう	じゃがいも・こんにゃく	ごま	
8 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		712kcal 19.3g
	オムレツ	鶏卵・牛肉・豚肉				砂糖	ごま	
	粉ふきいも					じゃがいも		
	コーンスープ		☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	☆小松菜 人参	玉葱・クリームコーン缶 ホールコーン	☆小麦粉	食物油 バター	
	コーヒーゼリー(ミルク)		ミルク			コーヒーゼリーの素		
9 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		788kcal 32.9g
	いかのから揚げ	いか				でん粉	食物油	
	五目豆	大豆・鶏肉・竹輪	昆布	人参	ごぼう・グリーンピース	こんにゃく・砂糖	食物油	
	みそ汁 のりの佃煮	油揚げ・みそ	わかめ のり	☆小松菜	とうがん	じゃがいも		
10 (木)	揚げパン・牛乳	きな粉	☆牛乳			パン・砂糖	食物油	794kcal 29.2g
	ポトフ	ポークウィンナー 豚肉		人参	玉葱・キャベツ セロリー	じゃがいも		
	ヨーグルト和え		ヨーグルト		パイン缶・みかん缶 もも缶・りんご			
11 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		844kcal 28.1g
	三島コロッケ	豚肉・鶏卵				じゃがいも・パン粉	食物油	
	ゆでキャベツ(ライス)				キャベツ	砂糖	ごま	
	豆腐のチリソース	豆腐・むきえび 鶏肉		人参	筍缶・グリーンピース 干し椎茸	でん粉・砂糖	食物油	
	型抜きチーズ 果物		チーズ		果物			

☆ 県内産の食材

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	食	品	食	品	
14 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		814kcal 30.1g
	さばのおろしかけ (大根おろし)	さば			大根	☆小麦粉・でん粉 砂糖	食物油	
	ひじきの炒め煮	大豆・さつま揚げ	ひじき	人参	グリーンピース		ごま・食物油	
	みそ汁	みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱・えのき茸		じゃがいも	
	のりふりかけ		のり				ごま	
15 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		868kcal 34.3g
	鶏のから揚げ	鶏肉				でん粉・☆小麦粉	食物油	
	ごま和え			☆小松菜	キャベツ		ごま	
	みそけんちん汁	豚肉・豆腐・みそ		人参・☆葉葱	大根・ごぼう		じゃがいも こんにゃく	
	大豆のふりかけ	大豆・かつお削り節	ちりめんじゃこ	人参		砂糖	食物油	
16 (水)	ジャージャーめん・牛乳 (中華めん)	豚肉・みそ	☆牛乳	☆葉葱・人参	筍・玉葱・干し椎茸	中華めん・でん粉 砂糖	ごま・ごま油 食物油・かき油	824kcal 32.0g
	ぎょうざ	鶏肉		葉葱・にら	キャベツ	小麦粉		
	ヘルシーサラダ			人参	キャベツ・きゅうり	こんにゃく・砂糖	ごま・ごま油	
	フルーツゼリー				パイン缶・みかん缶		ゼリーの素	
17 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		799kcal 28.0g
	ししゃもの南蛮漬け		ししゃも		根菜葱	砂糖・でん粉	食物油	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉		人参	筍・干し椎茸	でん粉・砂糖	食物油	
	みそ汁	みそ	わかめ	☆小松菜	玉葱		じゃがいも	
	果物				果物			
18 (金)	カレーご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		833kcal 34.7g
	ドライカレー	豚肉・鶏肉・大豆	脱脂粉乳・チーズ	人参・ピーマン	玉葱		食物油	
	コーンチサラダ				キャベツ・きゅうり ホールコーン缶・レタス	砂糖	食物油	
	りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご			
24 (木)	【ふるさと給食の日】							705kcal 26.3g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳		大根	☆精白米・麦		
	さんまの塩焼き(大根おろし)	さんま			キャベツ・ホールコーン缶			
	おひたし			☆小松菜				
	貝だくさん汁	豚肉・豆腐・みそ		人参・☆葉葱	大根・ごぼう		じゃがいも こんにゃく	
みかんゼリー				みかん	砂糖			
25 (金)	中華丼(麦)・牛乳	豚肉・いか ☆うずらの卵	☆牛乳	人参	キャベツ・玉葱・筍 もやし・☆エリンギ グリーンピース・干し椎茸	☆精白米・麦 でん粉・砂糖	食物油 ごま油 かき油	855kcal 28.5g
	じゃがいもの中華サラダ			人参	ホールコーン缶・きゅうり キャベツ	じゃがいも 砂糖	ごま油	
	牛乳かん		☆牛乳・粉寒天		パイン缶・みかん缶	砂糖		
29 (火)	わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		825kcal 30.2g
	鶏肉のプレザー	鶏肉	☆生クリーム	パセリ	玉葱・☆しめじ	☆小麦粉・砂糖	バター	
	磯辺ポテト		青のり			じゃがいも		
	卵のスープ	鶏卵・あさり	わかめ	☆小松菜	玉葱	でん粉		
	果物				果物			
30 (水)	豚キムチ丼(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳	人参・にら ピーマン	玉葱・もやし・白菜	☆精白米・麦	食物油 ごま油	878kcal 32.2g
	ワンタンスープ	ベーコン	わかめ	☆小松菜・人参	玉葱・キャベツ	ワンタンの皮	食物油・ごま油	
	キャロット蒸しパン	鶏卵	☆牛乳	人参ペースト	オレンジジュース 干しぶどう	ホットケーキ粉 砂糖	バター	

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

◎ 今月の給食回数は、18回の予定です。

- ◆ 錦田中学校：28日(月)、29日(火)は、給食がありません。
- ◆ 山田中学校：28日(月)は、給食がありません。

今月の学校給食で使用している小松菜は、三島市山田地区の杉本正博さん、しめじとエリンギは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、葉葱は小沢地区の山田貴臣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加工したものを使用しています。