


平成27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

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)		
1 (木)	ご飯(麦)・牛乳 カラフル卵焼き(ｸﾞｰ)	鶏卵・ベーコン ポークウィンナー	☆牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	人参 玉葱・ホールコーン グリーンピース	☆精白米・麦 バター マヨネーズ	868kcal 35.0g	
	金時の煮豆	金時豆			砂糖		
	豚汁 かつお胚芽ふりかけ	豚肉・豆腐・みそ	☆葉葱・人参 かつお・のり	大根・ごぼう	じゃがいも・こんにゃく 米 ごま		
	ゆかりご飯(麦)・牛乳 ちくわの磯辺揚げ ビーンズサラダ	竹輪・鶏卵 大豆	☆牛乳 青のり	ゆかり 人参 キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	☆精白米・麦 ☆小麦粉 食物油 マヨネーズ		881kcal 30.1g
みそ汁 果物	油揚げ・みそ	わかめ ☆小松菜	キャベツ・玉葱・☆しめじ 果物				
ご飯(麦)・牛乳 いわしのソース和え 筑前煮	いわし 鶏肉・竹輪	☆牛乳 昆布	人参 ごぼう・菊缶・れんこん グリーンピース	☆精白米・麦 でん粉・パン粉・砂糖 食物油 食物油	796kcal 27.8g		
みそ汁 果物	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ ☆葉葱	大根 果物				
マーボー豆腐丼(麦)・牛乳 じゃがいもの中巻サラダ 加工小魚	豆腐・豚肉・鶏肉 みそ	☆牛乳 小魚	☆葉葱・人参 人参 玉葱・菊缶・干し椎茸 ホールコーン缶・きゅうり キャベツ	☆精白米・麦 でん粉・砂糖 じゃがいも・砂糖 砂糖 ごま		841kcal 34.4g	
ご飯(麦)・牛乳 さばの香味焼き ひじきの炒め煮 かきたまみそ汁 ミルクプリン	さば さつま揚げ 豆腐・鶏卵・みそ	☆牛乳 ひじき ☆牛乳・脱脂粉乳	にら 人参 ☆小松菜 玉葱	☆精白米・麦 砂糖 砂糖 ミルクプリンの素			
親子丼(麦)・牛乳 みそ汁 りんごケーキ	鶏肉・かまぼこ 鶏卵 油揚げ・みそ 鶏卵	☆牛乳 わかめ ☆牛乳 ヨーグルト	人参 ☆葉葱 りんご缶 ラフランス缶	☆精白米・麦 砂糖 じゃがいも ホットケーキ粉	852kcal 32.1g		
ご飯(麦)・牛乳 ツナコロッケ キャベツソテー うの花炒り煮 貝だくさん汁	まぐろ油漬け おから・油揚げ 豚肉・豆腐・みそ	☆牛乳 脱脂粉乳	人参 人参・☆葉葱 ☆小松菜・人参 大根	玉葱 キャベツ・☆エリンギ 干し椎茸 砂糖 さつまいも・こんにゃく			788kcal 22.8g
ご飯(麦)・牛乳 焼きししゃも じゃがいものそぼろ煮 みそ汁 納豆	ししゃも 豚肉 油揚げ・みそ ☆大豆	☆牛乳 わかめ	人参 ☆小松菜 大根	☆精白米・麦 じゃがいも・でん粉 砂糖		770kcal 32.9g	
ご飯(麦)・牛乳 さんまの蒲焼き からし和え けんちん汁 大豆のふりかけ	さんま 豆腐・鶏肉 大豆・かつお削り節	☆牛乳 ちりめんじゃこ	☆小松菜・人参 ☆葉葱・人参 人参	☆精白米・麦 ☆小麦粉・でん粉 砂糖 里いも・こんにゃく 砂糖 食物油・ごま			
レーズンパン・牛乳 ビーンズグラタン キャベツのソテー 豆腐とチンゲンツァイのスープ	白いんげん豆 鶏肉 豆腐・ベーコン	☆牛乳 ☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参 人参 チンゲンツァイ 人参	ぶどう 玉葱・グリーンピース ☆しめじ・ホールコーン キャベツ 玉葱	パン マカロニ・☆小麦粉 パン粉・砂糖 でん粉		
				チーズ 食物油・バター バター			

☆ 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	群	食品	群	食品	群	
16 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		710kcal 24.1g
	味噌おでん	さつまいも・竹輪	昆布	人参	大根	里いも・でん粉		
	卵のしょうゆ煮	鶏卵				こんにゃく・砂糖		
	ツナの和え物	まぐろ油漬			キャベツ・きゅうり	砂糖		
	アーモンドフィッシュ		小魚		ホールコーン缶		アーモンド	
19 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		863kcal 30.9g
	魚のカリコ和え	さわら・大豆		かぼちゃ	玉葱・れんこん・ごぼう	でん粉・砂糖	食物油・ごま油	
	三色和え			人参	キャベツ・きゅうり	砂糖		
	秋味シチュー	鶏肉	☆牛乳・脱脂粉乳 チーズ	人参	玉葱・☆しめじ グリーンピース	さつまいも ☆小麦粉	バター 食物油	
21 (水)	ソフトめん・牛乳		☆牛乳			ソフトめん		946kcal 32.4g
	ミートソース	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	トマト缶・人参 ☆トマトソース	玉葱	☆小麦粉・砂糖	バター 食物油	
	コーンポテト				ホールコーン	じゃがいも	バター	
	お好み豆	白いんげん豆・きな粉				でん粉・砂糖	食物油	
	フルーツゼリー				パイン缶・みかん缶	ゼリーの素		
22 (木)	【ふるさと給食の日】							784kcal 30.4g
	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		
	青えんどうとジャコのかき揚げ	鶏卵	ちりめんじゃこ		玉葱・ホールコーン グリーンピース	☆小麦粉	食物油	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉		人参	筍缶・干し椎茸 グリーンピース	でん粉・砂糖	食物油	
	きのこのみそ汁 のりの佃煮	油揚げ・みそ		☆葉葱	☆しめじ・えのき茸	里いも		
23 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		837kcal 27.5g
	鶏のごまソース	鶏肉				でん粉・砂糖	食物油・ごま	
	おひたし			☆小松菜	キャベツ・ホールコーン缶			
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆葉葱	大根	さつまいも		
	ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト					
26 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		763kcal 33.7g
	鮭のキャロット焼き	さけ		人参・パセリ			マヨネーズ	
	ミックスかりんとう	大豆	ちりめんじゃこ			さつまいも・でん粉	アーモンド 食物油・ごま	
	みそ汁 型抜きチーズ	豆腐・みそ	わかめ チーズ	☆葉葱	玉葱			
27 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		766kcal 30.4g
	家常豆腐	豚肉・豆腐		人参	玉葱・筍缶・根深葱 干し椎茸	でん粉・砂糖	食物油	
	中華コーンスープ	豆腐・鶏卵		☆小松菜	玉葱・ホールコーン ☆しめじクリームコーン缶	でん粉		
28 (水)	カレーご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		797kcal 31.6g
	ドライカレー	豚肉・鶏肉・大豆	チーズ・脱脂粉乳	ピーマン・人参	玉葱		食物油	
	フレンチサラダ			人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	砂糖	食物油	
29 (木)	果物				果物			
	元気丼(麦)・牛乳	豚肉・鶏卵	☆牛乳	☆小松菜・人参	玉葱・大根・ごぼう	☆精白米・麦・砂糖	食物油	813kcal 29.0g
	ポテトスープ	ベーコン		人参・パセリ	玉葱	じゃがいも		
牛乳かん		☆牛乳・粉寒天		パイン缶・みかん缶	砂糖			
30 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		786kcal 22.1g
	春巻き	豚肉			キャベツ・玉葱	小麦粉	食物油	
	五目ざんぴら	さつまいも		人参・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・砂糖	食物油・ごま	
	肉団子スープ	鶏肉		☆小松菜	玉葱・☆しめじ	春雨・砂糖		
	果物				果物			

【お知らせ】

☆ 県内産の食材

- ◆ 今月の給食回数は、20回の予定です。
20日(火)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。