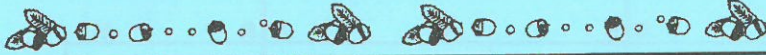




平成27年度11月中学校給食予定献立表



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	食品群	食品群	食品群	
2 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		819kcal 25.2g
	オムレツ(ソース)	鶏卵				砂糖		
	りんごサラダ			食物油	キャベツ・パイン缶・りんご きゅうり・干しぶどう	砂糖	食物油	
	コーンスープ	鶏肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・クリームコーン ホールコーン・グリーンピース	小麦粉	バター 食物油	
	デザート					デザート		
4 (水)	マーボー豆腐丼(麦)・牛乳	豆腐・豚肉・鶏肉 みそ	☆牛乳	☆葉葱・人参	玉葱・筍缶・干し椎茸	☆精白米・麦 でん粉・砂糖	食物油 かき油	861kcal 29.3g
	じゃがいもの中華サラダ			人参	キャベツ・きゅうり	じゃがいも・砂糖	ごま油・食物油	
	コーヒーゼリー(クリーム)		クリーム			コーヒーゼリーの素		
5 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		791kcal 34.6g
	いかの唐揚げ	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	豆腐・油揚げ・みそ		☆葉葱	☆しめじ			
	レアチーズ		レアチーズ		いちご	砂糖		
6 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		862kcal 24.7g
	甘藷三島コロッケ	豚肉・鶏卵		人参	玉葱・ホールコーン缶	さつまいも・パン粉 ☆小麦粉・マッシュポテト	食物油・ごま バター	
	ゆでキャベツ(ソース)				キャベツ	砂糖	ごま	
	ひじきの炒め煮	大豆	ひじき	人参	グリーンピース・干し椎茸	砂糖	食物油	
	ミニトマト みそ汁	油揚げ・みそ		☆ミニトマト ☆小松菜・人参	☆大根			
9 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		736kcal 28.7g
	ししゃもの竜田揚げ	ししゃも				でん粉	食物油	
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉・みそ		人参	筍缶・干し椎茸 グリーンピース	でん粉・砂糖	食物油	
	みそ汁 お茶卵ふりかけ	みそ 卵	のり・脱脂粉乳	☆小松菜 ぜん茶	キャベツ・玉葱・えのき茸		ごま	
10 (火)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		837kcal 33.7g
	ポテトの卵焼き(りん)	鶏卵・むきえび・豚肉	☆牛乳	人参	玉葱	じゃがいも・砂糖	食物油	
	ごま和え			☆小松菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま	
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱			
	りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご			
11 (水)	カレーライス(麦)・牛乳	鶏肉	☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・グリーンピース	☆精白米・麦・砂糖	バター 食物油	846kcal 28.7g
	ビーンズサラダ	大豆		人参	きゅうり・キャベツ ホールコーン缶	砂糖	食物油	
	福神漬け				福神漬け			
	アーモンドフィッシュ		小魚				アーモンド	
12 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		829kcal 35.0g
	魚と大豆のナッツ和え	さわら・大豆			グリーンピース	でん粉・砂糖	カシューナッツ 食物油	
	三色和え 豚汁			人参	キャベツ・きゅうり	砂糖		
		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		
13 (金)	コーンピラフ(麦)・牛乳	鶏肉	☆牛乳 脱脂粉乳		玉葱・とうもろこし グリーンピース	☆精白米・麦		800kcal 26.6g
	鶏肉のプレザー 粉ふきいも	鶏肉	☆生クリーム	パセリ	玉葱・☆しめじ	☆小麦粉・砂糖	バター	
	野菜スープ	ベーコン		人参・パセリ	玉葱・白菜	じゃがいも		
16 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		801kcal 29.2g
	いわしの蒲焼き	いわし				でん粉・小麦粉・砂糖	食物油・ごま	
	青菜としめじの煮浸し			☆小松菜・人参	白菜・☆しめじ			
	みそ汁 果物	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱 果物	里いも		

☆ 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	
17 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		814kcal 24.6g
	ハンバーグ(ソース)	鶏肉			玉葱	砂糖		
	ポテトサラダ	チーズ		人参	きゅうり	じゃがいも・砂糖	マヨネーズ	
	マカロニスープ	ベーコン・鶏肉		人参	玉葱・セロリー	マカロニ		
	加工小魚		小魚				ごま	
18 (水)	わかめラーメン・牛乳 (中華めん)	豚肉	☆牛乳 ☆生わかめ	☆小松菜 ☆葉葱・人参	玉葱・もやし・根菜葱 菊苣・ホールコーン	中華めん・でん粉 砂糖	バター ごま油	753kcal 33.2g
	ぎょうざ	豚肉		葉葱・にら	キャベツ	小麦粉	食物油	
	大福豆とじゃこの甘辛揚げ	大福豆	ちりめんじゃこ			でん粉・砂糖	食物油・ごま	
19 (木)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		825kcal 32.1g
	三島じゃがとっと じゃがいものそぼろ煮	魚のすり身 豚肉		☆小松菜 人参	玉葱・グリーンピース	☆じゃがいも・でん粉 じゃがいも・でん粉 砂糖	食物油	
	かきたまみそ汁 納豆	豆腐・鶏卵・みそ ☆納豆		☆葉葱・人参	玉葱			
20 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		804kcal 24.9g
	鶏肉とさつまいもの揚げ煮	鶏肉		人参	菊苣・グリーンピース	さつまいも・でん粉	食物油	
	切り昆布のピリ辛煮	竹輪	昆布	人参	干し椎茸		ごま・ごま油	
	みそ汁	みそ	わかめ	☆葉葱	玉葱	焼き豆腐		
	かつおふりかけ	かつお					ごま	
24 (火)	【和食の日】 わかめご飯(麦)・牛乳		☆牛乳・わかめ			☆精白米・麦		807kcal 30.0g
	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	
	小松菜と白菜の和え物			☆小松菜・人参	白菜	砂糖	ごま	
	ずまし汁 果物	豆腐		人参・☆葉葱	えのき茸・☆しめじ 果物			
25 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		806kcal 27.6g
	黒はんぺんのごまパン粉揚げ	いわし・鶏卵				パン粉・☆小麦粉	食物油・ごま	
	ひじき入りチャプチェ	豚肉	ひじき	ピーマン・人参	玉葱・キャベツ・白菜	春雨	食物油	
	みそけんちん汁	豆腐・鶏肉・みそ		人参・☆葉葱	☆大根・ごぼう 果物	☆里いも・こんにゃく		
	果物							
26 (木)	ロールパン・牛乳		☆牛乳			ロールパン		902kcal 36.8g
	ポークビーンズ	大豆・豚肉		☆トマトソース 人参	玉葱・グリーンピース	じゃがいも・☆小麦粉 砂糖	バター 食物油	
	フレンチサラダ	ポークハム	チーズ	人参	きゅうり・キャベツ レタス・ホールコーン	砂糖	食物油	
	ミルクプリン		☆牛乳・脱脂粉乳 ☆生クリーム				ミルクプリンの素	
27 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		768kcal 28.1g
	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		
	お好み豆	白いんげん豆・きな粉				でん粉・砂糖	食物油	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	玉葱・えのき茸			
	発酵乳		発酵乳					
30 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		761kcal 30.0g
	魚のみみじ焼き	たら		人参ペースト	☆しめじ		マヨネーズ	
	筑前煮	鶏肉・竹輪	昆布	人参	菊苣・ごぼう グリーンピース	こんにゃく・砂糖	食物油	
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	☆大根			
	果物				果物			

☆ 県内産の食材

【お知らせ】

錦田中学校：4日(水)、5日(木)、6日(金)、30日(月)は、給食がありません。
山田中学校：12日(木)、13日(金)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、大根は山本克彦さん、葉葱は小沢地区の山田貴臣さん、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、ミニトマトは小林道雄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。

